

Minha
mãe fazia
crônicas e receitas





Sumário

Para pular o Sumário, clique [aqui](#).

APRESENTAÇÃO

RECEITAS QUE DEMANDAM TEMPO

Atum de forno

Carne de panela

Peru de Natal

Canjica

Torta de maçã

RECEITAS TIRADAS DA GAVETA

Doce rosa

Pizza enrolada

Brigadeirão

Beijinho

Bolo de laranja

RECEITAS PARA COLOCAR A MÃO NA MASSA

Nhoque de mandioquinha

Biscoito simples com cobertura de chocolate

Quiche

Pão caseiro

Hambúrguer caseiro

RECEITAS PARA AQUECER A ALMA

Sopa de lentilhas

Sopa de feijão

Creme de batata

Couve-flor gratinada

Pudim de leite

Creme de abóbora

RECEITAS PARA SEREM SERVIDAS NO PIREX

Pavê de chocolate

Doce de banana com creme

Delícia de abacaxi

Beijo gelado

RECEITAS QUE FAVORECEM A CONVERSA OU AQUIETAM O CORAÇÃO

Bolo de fubá com goiabada

Bolo de banana

Bolo de maracujá

Bolo de iogurte com geleia

Bolo recheado ou dois amores

Bolo mármore

RECEITAS PARA APROVEITAR O MELHOR DAS FRUTAS

Bolo de banana caramelada

Torta de limão

Geleia de morango

Doce de banana

Geleia de jabuticaba

RECEITAS PARA A LANCHEIRA

Pasta de ricota

Bolo de chocolate da Arivaldete

Torta de liquidificador

Bolo nega maluca

Panqueca para lanche

RECEITAS DE COMIDAS PARA PRESENTAR

Bolo creme de leite

Caponata

Brownie

Brigadeiro

Bolo de coco gelado

Bolo de prestígio

RECEITAS FÁCEIS DEMAIS

Frango oriental

Abóbora assada

Suflê de chuchu

Chá de maçã

Calda de açúcar de coco

Legumes refogados

Bolo de cenoura

Peixe no papelote

RECEITAS PARA REFEIÇÕES EM FAMÍLIA

Yakisoba

Bacalhau ao forno

Penne à bolonhesa

Rocambole de carne

Batata ao forno

Suflê de milho

RECEITAS QUE NOS LEVAM PARA AS NOSSAS RAÍZES

Tapioca

Cuscuz

Cartola

Bobó de camarão

Doce de abóbora

Biscoito de queijo

Vatapá

CRÉDITOS

A AUTORA

Apresentação

“Você tem que pegar as mais vermelhas.” Lembro-me dessa frase até hoje. Eu segurava uma vasilha de plástico nas mãos, e minha avó colhia as pitangas maduras de um pé de seu quintal. Eu não devia ter mais do que sete ou oito anos, mas lembro o sabor daquele suco até hoje. Tempos depois, aos 30 e poucos, estava na Sorveteria da Ribeira, em Salvador, um lugar muito tradicional da cidade, e pedi um sorvete de pitanga. Ao sentir o sabor da fruta, meus olhos se encheram de lágrimas, de uma saudade que eu nem sabia que estava ali. Lembrei minha avó, as tardes que eu passava na casa dela em Recife, nas férias de verão da minha meninice.

Comida para mim tem esse papel de resgatar, pelos aromas e sabores, lembranças queridas e, dessa forma, nos conectar com pessoas que fizeram parte da nossa história, mesmo quando elas não estão mais aqui. Pitanga sempre vai me lembrar minha avó, uma pessoa que amei intensamente e que se foi antes mesmo de eu poder dizer isso a ela.

Minha relação com a comida e com os sentimentos que brotam a partir disso é antiga. Quando criança, eu adorava observar minha mãe preparar o almoço, gostava de sentir os cheiros que saíam das panelas, de olhar seus movimentos, seu ir e vir. Era meu jeito de me sentir próxima. Minha mãe nunca soube falar sobre sentimentos, mas cozinhava divinamente. Então, nossa relação não se construiu pelos abraços, beijos e olhares afetuosos, mas pelo pão de ló, pelos bifes suculentos, pelo suflê.

Nunca fui cozinheira exímia – ou, pelo menos, não me via como tal. Mas essa história mudou quando meus filhos gêmeos, Clara e Lucas, nasceram, em 2009. Eu queria que eles construíssem a mesma relação que eu tinha com a comida; que percebessem ali a nutrição não apenas do corpo, mas também da alma. Então, segui para a cozinha e de prato em prato sentia que algo forte acontecia quando eu preparava o jantar ou fazia um bolo. Era intenso, nascia dentro de mim e queria ganhar o mundo. Eu misturava a farinha com os ovos, e meus pensamentos se acalmavam; aspirava o aroma intenso do caju virando suco, e cenas da minha infância vinham à tona; tirava o suflê de milho do forno e me transportava para a cozinha da minha mãe. Então decidi escrever sobre isso

– porque também é nas palavras que me encontro.

Foi assim que surgiu o *Minha mãe fazia*: uma maneira de resgatar as minhas memórias afetivas relacionadas à infância e às comidinhas do dia a dia. Não existia um plano, apenas uma vontade. Entrei no Facebook e criei a página. Isso foi em meados de 2014. E, em menos de dois anos, a minha “pequena cozinha afetiva” já tinha quase 20 mil seguidores. É estranho falar em seguidores, porque são, na verdade, pessoas que reconhecem amor, afeto, carinho e conexão na comida.



Com o tempo, fui me sentindo mais à vontade com os textos, mais capaz de me expor, de escrever não apenas sobre comida, mas também – e no meio de tudo isso – sobre a vida, sobre a saudade que aperta, o amor que desperta, o choro que transborda. E o retorno foi lindo. Ao longo desses anos, tenho conhecido pessoas incríveis, que assim como eu percebem o valor da comida caseira, do sentar à mesa, das receitas herdadas, dos temperos, do alimento fresco, do aroma gostoso que escapa das panelas, das histórias que brotam de um simples caderno de receitas de família esquecido na gaveta. Recebi – e ainda recebo – mensagens de pessoas que identificaram a própria infância nos meus textos, nas minhas lembranças, nos cheiros que saíam do meu forno. Lembro a professora que me escreveu para contar que leu um texto meu para os alunos para que entendessem a importância dos cadernos de receitas de família e a relação disso com a nossa história. A mulher que, depois de encontrar o *Minha mãe fazia*, teve a ideia de pedir à mãe, que vivia deprimida, que a ensinasse a cozinhar e, dessa forma, pôde resgatá-la da solidão e da tristeza. A jornalista que mudou o rumo da carreira e foi estudar gastronomia inspirada nos meus textos. E uma outra que se aninhava nas minhas palavras para transpor os dias difíceis ao lado da mãe com Alzheimer. Eu falo sobre o bolo mármore, e alguém comenta sobre a esfirra da tia, o bolo da avó, o doce de compota da madrinha. De texto em texto, fui percebendo que, de novo, tudo isso não é apenas sobre comida, mas sobre os laços que nos unem, sobre o amor, o afeto, as lembranças que fazem parte da trajetória de todos nós.

Então aprecie as páginas seguintes sem nenhuma moderação. Leia, sinta, se apaixone novamente, deixe a saudade bater, a emoção chegar, a fome alardear e pontuar que, talvez, seja hora de parar e preparar algo na cozinha. As receitas foram retiradas do caderno de receitas da minha mãe ou do meu próprio caderno. Os textos seguem o mesmo estilo daqueles que escrevo na página do *Minha mãe fazia* no Facebook. São pratos do dia a dia, bolos simples, doces fáceis, comida sem frescura ou a pretensão de ser *gourmet*. É comida de mãe, que nos refaz quando a gente precisa, afaga ou acolhe quando o momento pede. E tudo isso é intercalado por lembranças, pedaços da minha história, de ontem e de hoje. Você vai encontrar e conhecer pessoas que fizeram e fazem parte da minha vida. E, ainda, vai conhecer meu marido Maurício e, claro, meus filhos Clara e Lucas e minha enteada Maria. Sem eles, nada disso faria sentido.

A saber, durante as intensas semanas que me dediquei à escrita deste livro, muitos

bolos saíram do forno, descobri novas receitas que não foram incluídas aqui (quem sabe em uma próxima edição?), a família teve de comer comida pronta algumas vezes (era preciso fazer escolhas entre escrever e cozinhar), resgatei muitas lembranças (algumas queridas e outras doídas), fiz mergulhos profundos dentro de mim mesma (e isso rendeu alguns dias de silêncio), descobri novas canções e montei uma trilha sonora incrível (porque escrevo ouvindo música) e, principalmente, tive conversas constantes com minha mãe. Liguei para ela tarde da noite, alguns dias, para saber onde estava a receita de um doce ou de um prato no seu caderno de receitas (que peguei emprestado e ainda não devolvi). Ela sempre respondeu às minhas perguntas com interesse e atenção, explicou muitos “passo a passo” de pratos diversos e, em alguns casos, mandou a receita perdida por *WhatsApp* (ela está cada dia mais tecnológica!). Enfim, ela seguiu sendo minha mãe, mesmo quando minha paciência era curta, o prazo de entrega dos textos batia na porta, e eu precisava apenas de alguém que me compreendesse integralmente. Obrigada, mãe. Eu também te amo.

Ana Holanda



*Receitas que
demandam tempo*

Comida demanda tempo e disposição
para estar ali, como um tanto
de outras coisas na vida...



A carne de panela precisa de tempo para o molho apurar, reduzir, encorpar. O cheiro do tempero, do caldo que ganha forma e invade sorrateiramente a casa, é perfume para o olfato e tortura para a fome. O saborear começa aí. Gosto de preparações feitas sem pressa. E o dar tempo ao tempo tem sua recompensa: um molho espesso, cheio de corpo, aroma e sabor. A preparação lenta faz parte do ritual. É preciso experimentar aos poucos, deixar o paladar dar a palavra final. Perceber o que falta – e, às vezes, o que está a mais. Pode ser uma pitada de sal, um pouco mais de tempero verde, um fio de azeite. E a pressa, nesses casos, pode ser inimiga. Ao carregar demais a mão, sem a sutileza que o momento pede, o prato desanda. É um exercício que treina a sensibilidade para as pequenas delicadezas.

Quando minha mãe me chamava para provar o estrogonofe, prato que era o *hit* do momento, nos anos 1980 – porque cada época tem seus ícones também na cozinha –, ela invariavelmente me perguntava: “O que está faltando?” Eu provava. Nem sempre a primeira colherada revelava uma solução rápida. Analisávamos com precisão. Conseguir o sabor exato era assunto levado a sério. Não se pode colocar qualquer coisa na mesa. É preciso servir nosso melhor, sempre. Então, não havia culpa na demora das provas. Fazíamos uma chamada oral de todos os ingredientes para ver se algo havia ficado de fora da panela. Nada tinha sido deixado para trás. Mas por que não deu certo? Nem sempre dá – e não existe uma explicação lógica para isso. E é aí que entra a percepção. Experimenta daqui, testa dali e finalmente a resposta vinha à tona: sal! Uma pitada apenas e o mistério estava resolvido – e o prato salvo. Era uma troca boa, que guardo com carinho. E que só acontecia porque dávamos espaço para o tempo correr a seu modo, para os sentidos apurarem e encontrarem o caminho das ausências.

Estamos longe – ainda bem – da época em que as preparações demoravam muitas horas para serem feitas. Antigamente, era preciso matar o bicho, limpar, cortar, temperar e finalmente cozinhar. A carruagem andou, o tempo passou, saímos do fogão a lenha, chegamos à versão a gás. E aparelhos como a geladeira e o micro-ondas, e mais uma porção de outros utensílios – da batedeira ao *mixer* –, fizeram com que tomássemos diversos atalhos no longo caminho entre a panela e o prato. Hoje receita boa é receita rápida, que promete uma refeição saborosa em meia hora, ou, até mesmo,

singelos 15 minutos. Para quê? Por quê? Porque tudo precisa ser rápido o tempo todo. Porque entre o trabalho e a nossa casa, a jornada é longa. E a sensação de ir para a cozinha soa como uma perda de algo, que não sabemos ao certo o que é.

Certa vez, conversei com uma monja do zen-budismo, Gyoku En, uma mulher de fala delicada, que se dedicava a suas crenças, mas que nunca perdeu o amor pelo cozinhar. Paixão que ela traz da infância. Conteí essa história em uma reportagem publicada na revista *Vida Simples*. Gyoku nasceu numa casa na beira da pista do aeroporto, próximo do lago da Pampulha, em Minas Gerais. Cresceu brincando em um quintal cheio de verduras e legumes, pés de frutas e animais de criação. Sempre adorou ver a avó e a mãe cozinharem. Foi criada com a casa sendo perfumada pelo aroma dos pratos preparados no fogão a lenha. Os anos se passaram, ela mudou de cidade, seguiu sua jornada. Ao morar sozinha, começou a dedicar mais tempo ao preparo das próprias refeições. Talvez por isso tenha se interessado pela culinária *Shôjin*, praticada nos mosteiros que seguem a tradição do zen-budismo. Nesses locais, o *tenzô* (cozinheiro) é sempre um monge com alta elevação espiritual. É ele quem decide o que será preparado e quem coordena o trabalho na cozinha. Gyoku mergulhou nessa prática que, numa explicação bem superficial, tenta aproveitar tudo o que um alimento pode nos dar: dos talos às folhas. Nada é desperdiçado. Existe também um enorme respeito em relação ao que está sendo feito ali. Para a monja, que aprecia os programas de culinária da TV, como o do inglês Jamie Oliver, cozinhar é também um momento para meditar, aquietar os pensamentos e silenciar. Gyoku corta, mistura e tempera sem deixar que as palavras lhe escapem. É nessas horas também que aproveita para acolher seus pensamentos. Dessa maneira, é possível mergulhar mais em si mesmo, entender o que se passa dentro da gente e, de quebra, aprender a olhar e a perceber o outro com mais generosidade. Para essa monja cozinheira, a cozinha é onde nos deparamos com a essência da vida.

Acho isso lindo. A vida e a cozinha interligadas. E somos nós que conduzimos esse movimento quando nos dedicamos a preparar aquilo que vamos saborear. Gosto também do silêncio que precisa ser feito nesses momentos dentro da gente. Cozinhar, pode acreditar, acalma os pensamentos, põe as ideias em ordem. Porque, entre um ovo que se quebra, a mistura que ganha forma e o caldo da carne que apura, os pensamentos e os sentimentos vão reduzindo o passo e ocupando o espaço devido. Existe um jeito ancestral de cozinhar – algumas tribos ainda fazem dessa forma até hoje – em que a comida é feita em valas, cavadas no chão. O carvão ou mesmo pedras

quentes são colocadas ali, e depois os legumes, às vezes carnes. Por cima, mais terra. O calor que se forma cozinha tudo. Mas não é rápido. É lento, sutil e o resultado delicioso. Existem processos que não conseguimos – nem podemos – apressar. Assim, dispor algumas horas para fazer um prato mais demorado, mesmo que de vez em quando, pode ser um belo aprendizado. Pratos que precisam de tempo para apurar, ganhar corpo e forma, como um assado, uma carne de panela ou qualquer uma das receitas a seguir. Porque é no compasso das horas que o coração acalma e a alma se reencontra.

ATUM DE FORNO

Adoro mesa cheia, de comida e de gente. Gosto daquela confusão que se estabelece quando todos percebem que existem mais pessoas do que lugar para sentar. Então alguns se acomodam no sofá, outros vão para a varanda (quando ela existe), e os privilegiados seguem na mesa. Lembro que, quando era criança, detestava a chamada “mesa das crianças”, um espaço, a meu ver, para os excluídos. Tudo feito de improviso para nos manter afastados do melhor da festa. Era preciso levantar de vez em quando para implorar por um pedacinho a mais daquela carne gostosa ou por mais uma colherada do acompanhamento. Fora que estar longe da mesa era se manter distante da conversa, das histórias, do acolhimento e da alegria que surgem nessas horas. Talvez, por isso, eu tenha uma especial predileção por fazer pratos grandes, que não podem ser preparados em pequenas porções, já que têm natureza majestosa. O atum de forno é um deles. Quando decido cozinhá-lo, é sempre uma festa à mesa. Demora para preparar, mas vale o empenho. Aprendi a fazer com uma baiana. Não me recordo o nome dela. Comi e amei no mesmo instante. Sabores intensos. Ela me ensinou a prepará-lo ditando os ingredientes enquanto eu memorizava cada passo. Dizia que era simples, prato do dia a dia, segundo ela. Sem registro no papel, esse atum é dessas receitas que nascem dentro da gente, com muito coentro, leite de coco e paciência para esperar o ponto certo do peixe. Depois, é servir em mesa farta, de gente e de amor.



2 quilos de atum fresco cortado em postas e sem pele • 4 tomates maduros • 2
cebolas • 1 garrafa de leite de coco • coentro • salsinha • cebolinha • 1 pimentão
vermelho • 1 pimentão verde • 1 pimentão amarelo • azeite extravirgem • sal e

pimenta-do-reino



COMO FAZER

Tempere o atum com sal e pimenta-do-reino moída na hora. Pique os tomates, as cebolas, os pimentões e os temperos verdes, depois os misture em uma tigela grande. Acomode o atum numa assadeira, intercalando as postas com os temperos picados. Vale colocar bastante tempero por cima também. Então regue tudo com o leite de coco

e, por fim, com o azeite. Coloque no forno médio (180 graus) com papel-alumínio por cima. Deixe assar por cerca de uma hora. Passado esse tempo, retire a assadeira do forno. O peixe terá soltado bastante caldo. Reserve parte deste caldo em uma tigela, deixando na assadeira o suficiente para regar o peixe por mais 40 minutos. Leve-o de novo ao forno sem o papel-alumínio. O ponto certo é quando os ingredientes praticamente se desfizeram pelo tempo de cozimento, e o peixe ainda está úmido. O caldo separado pode ser usado para fazer pirão, a mistura de caldo de peixe com farinha de mandioca. Esse prato pode render alguns exageros: na hora de servir e no excesso de elogios. É muito, muito gostoso.

CARNE DE PANELA

“Mãe, eu adoro esta carne.” A frase é da minha filha Clara. A carne de que ela tanto gosta é uma das receitas mais fáceis de fazer: carne de panela. Este é um prato que me lembra demais minha tia Lybia e as férias que passei na casa dela, na ilha de Itamaracá, em Pernambuco. Tenho ótimas lembranças desses dias. Eu passava boa parte do tempo na praia. Ora na água, ora na areia, caminhando, batendo papo com os novos amigos, acompanhando partidas de vôlei no quintal, atravessando para outra praia entre o mangue e o mar. O tempo não era guiado pelo relógio, mas pela posição do sol, o ir e vir das ondas e, claro, a fome. Porque, quando ela batia, eu voltava correndo para casa – e acho que era o único momento do dia em que minha tia conseguia me ver. Ela fazia uma carne de panela muito gostosa, com temperos fortes como coentro e cominho, deliciosa para comer com arroz e farinha de mandioca. Eram dias tão bons, tão despretensiosos. Acho que é por isso que sou fascinada por carne de panela – fora o fato de ser simples de preparar. É um prato que invade a casa com um aroma maravilhoso. Ele me faz pensar que a vida é imensa, que pode ser generosa e até fácil quando a gente se deixa levar pelas nossas vontades, desejos e instintos, e que o relógio e seus ponteiros não devem e não podem nos guiar com rédeas curtas.



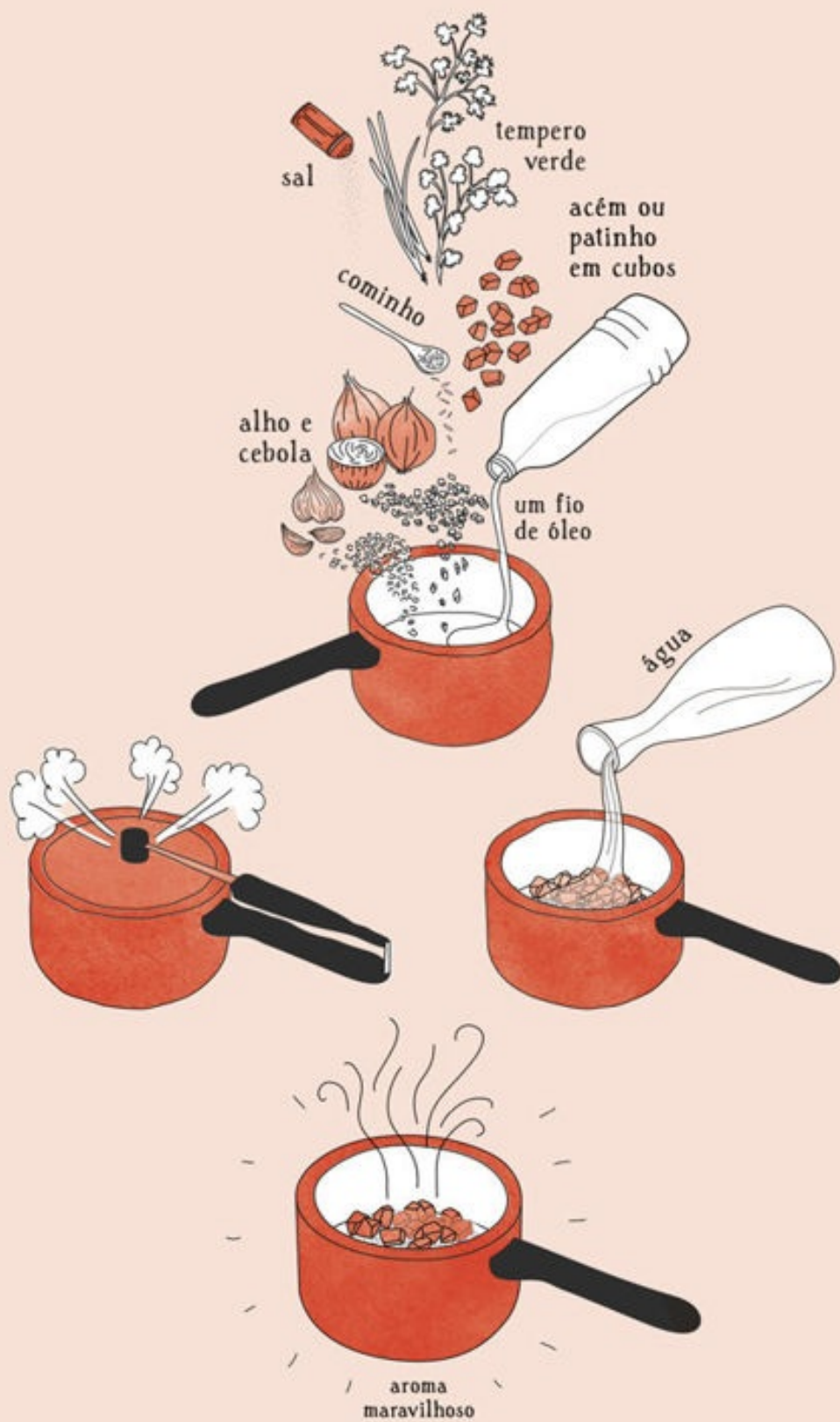
1 quilo de carne (acém ou patinho) cortada em cubos • alho • cebola • óleo • 1
tomate grande • tempero verde (coentro, cebolinha, salsinha) • sal e pimenta-do-
reino • 1 colher (café) de cominho • azeite extravirgem



COMO FAZER

Numa panela de pressão, coloque um fio de óleo, o alho e a cebola picados. Em seguida, acrescente a carne para dourar. Junte o tempero verde picado, o sal, a pimenta-do-reino e o cominho, e adicione água até cobrir a carne. Tampe a panela e deixe cozinhar por 30 minutos. Depois disso, faça a pressão sair, ajuste o sal e coloque um fio de azeite extravirgem. Em seguida, deixe o caldo apurar pelo tempo que for necessário, sem pressa. Ele deve ficar grosso e saboroso. Prato bom para aqueles dias em que a casa pede cheiros intensos, que conversem com a alma. O perfume do caldo, conforme

apura, invade tudo – até mesmo a gente. Deixe entrar.



PERU DE NATAL

Meus pais decidiram morar em São Paulo no final da década de 1960. Médico recém-formado, o plano do meu pai era fazer residência na cidade e depois voltar para a terra de origem, Recife. Mas as coisas não aconteceram como o planejado, e ele e minha mãe acabaram ficando distantes da família. Todos os anos, no entanto, em dezembro, a cena se repetia: meu pai colocava os três filhos – eu e meus dois irmãos – no banco de trás da sua Caravan e cruzávamos parte do país. Eram três dias de estrada para rever a família e aproveitar as férias em clima de festa. Com o tempo e à medida que fomos crescendo, o banco da Caravan foi ficando apertado. Estávamos, cada um a seu modo, muito mais ocupados com o rumo da própria vida, e as viagens se tornaram mais e mais escassas. O Natal passou então a ser um dia de lembranças de um tempo que não voltava, da casa da minha avó, da presença dos tios e dos primos. Tornou-se uma festa para poucos: nós cinco. Mesmo assim, minha mãe montava uma árvore de Natal enorme, cheia de enfeites, possível de ser vista a longa distância, tamanha a quantidade de luzes pisca-pisca que ela pendurava ali. Mas a certeza mesmo de que o Natal tinha chegado era quando o cheiro do peru assando no forno enchia a casa. Quando a ave era colocada na mesa, eu sabia: era Natal. A refeição sempre farta para tão poucas pessoas. Demorei muito tempo para entender o quanto a árvore exagerada e a comida em demasia eram importantes para nos manter juntos. Parece bobo, eu sei, mas naquele dia estávamos um ao lado do outro, unidos pela vontade de estar ali. No último Natal, meus pais estavam em outra cidade, e a festa foi novamente pequena. Mesa apenas para quatro: eu, meu marido e nossos dois filhos. Mesmo assim, comprei um peru. E ri, junto com as crianças, enquanto o recheava e me atrapalhava para costurar os pedaços da carne branca, com agulha de pregar botão (não funcionou). Comida no forno, o aroma tomou a casa. Sim, finalmente era Natal. Um conselho: não tente fazer um peru inteiro de última hora. Não vai dar certo. São necessários tempo e paciência para a carne ficar macia e úmida.



1 peru (pode ser a versão já temperada, vendida nos supermercados, que tem

sensor que avisa quando a ave está cozida) • temperos verdes (salsinha, cebolinha, coentro, orégano, tomilho, todos frescos) • 1 tablete de manteiga com

sal • 1 ou 2 maçãs • 2 a 3 laranjas



COMO FAZER

Pique os temperos verdes e misture-os com a manteiga. Passe essa manteiga, de maneira generosa, entre a pele e a carne do peru. Faça isso com cuidado para não rasgar a pele. Corte uma ou duas maçãs ao meio e coloque-as entre as costelas da ave. Isso faz com que a carne se mantenha úmida. Use o suco da laranja para regá-lo durante o cozimento. Algumas pessoas gostam de recheá-lo com farofa. Fique à vontade para fazer o que mais lhe agrada. Lá em casa, preferimos não rechear. Leve então o peru ao forno, coberto com papel-alumínio, por uma hora a uma hora e meia, e depois deixe-o por mais uma hora sem o alumínio. O mais gostoso de se preparar um prato desses é a sensação de que a gente pode ou consegue tudo nessa vida. Grande, majestoso, ele faz com que você se sintá assim: cheio de si mesmo. E isso, às vezes, é bem necessário.

CANJICA

Houve uma época em que os dias eram recheados de incertezas. Muitas, o tempo todo. Eu não tinha um trabalho fixo, vivia de textos por encomenda, o famoso frila. Morava sozinha e lembro que a janela do meu escritório tinha vista para um condomínio de casas, cheio de árvores e de famílias aparentemente felizes. Eu estava sozinha, com o coração em pedacinhos (e ainda tentando encontrar as partes miúdas). Quando a solidão apertava demais, eu gostava de fazer mugunzá ou canjica (no Nordeste, chamam de mugunzá, e no Sul, de canjica): doce feito com milho branco e leite de coco. O milho cozinha lentamente, e o cheiro do leite de coco que levanta fervura vai enchendo o ambiente. Eu adorava sentir esse aroma por horas (sim, porque demora de verdade). Isso me levava para as estradas do Maranhão, que percorri em uma de minhas férias. Recordava então os caldeirões de alumínio colocados na beira da estrada. A janela do carro aberta, o cheiro do leite de coco, a vontade, o desejo saciado. São Luiz é cidade guiada pelo ir e vir das marés, pelos aromas das frutas, pelo vento incessante. Assim, quando o perfume da canjica chegava sorrateiro, eu me deixava ser guiada pelo tempo das coisas – e não o da minha ansiedade, rainha perversa que cultivava incômodos dentro de mim. Aquele era o meu momento de me acalmar, de me reconstruir, de me fortalecer. Não tenho saudades daquela época cheia de incertezas. Mas daquela janela eu sinto falta. Vista bonita, lembrete de que existe sempre um horizonte, logo ali, na nossa frente.



2 xícaras (chá) rasas de milho para canjica • 2 colheres (chá) de açúcar • 1 lata de leite condensado • 1 lata de leite (mesma medida do leite condensado) • 1 vidro

de leite de coco • canela em pau a gosto



COMO FAZER

Deixe o milho branco de molho por uma noite inteira. No dia seguinte, escorra-o e coloque na panela de pressão com as duas colheres de açúcar e dois litros de água. Cozinhe de 30 a 40 minutos (se preferir, cozinhe em panela normal por cerca de duas horas ou até o grão ficar bem macio). Depois, acrescente a canela em pau, o leite, o leite de coco, o leite condensado e deixe cozinhar por mais meia hora em fogo baixo. Para

comer apreciando cada colherada e em qualquer época do ano – e não apenas no mês de junho.

TORTA DE MAÇÃ

Venho de uma família classe-média-tradicional: pai, médico; mãe, dona de casa; três filhos. Sou a filha do meio. Meu pai trabalhava muito para dar conta das despesas de todos. De manhã ele ia para o hospital, à tarde para o consultório e à noite ainda visitava um ou outro paciente a domicílio. Quando chegava em casa, exausto, eu corria para abraçá-lo. E, nas poucas horas que se seguiam, meu pai era apenas meu pai. Ele conversava, brincava, contava histórias. Lembro a risada potente, alta, que tomava conta de tudo. Ele não tinha muito tempo para ficar com a gente, mas nessas poucas horas fazia cada minuto valer a pena. À minha mãe, cabia a árdua tarefa de cuidar da casa e do dia a dia dos filhos. Ela cozinhava, arrumava a casa, acompanhava nossos estudos e deveres da escola. E também cabia a ela apartar as brigas, ouvir as lamúrias infantis, cobrar para que a lição fosse feita. Hoje, me dou conta do quanto aquela rotina a deixava cansada, esgotada. Ela vivia brava, sem tempo para os pequenos afetos. Percebo, agora, que ela não tinha espaço para ser ela mesma. Sinto muito por isso. Sinto muito por ela. De certa forma, ela se deixou aprisionar. Talvez por isso eu gostasse tanto de vê-la cozinhar. Naquele ambiente, ela silenciava. Já adolescente, passei também a ajudá-la nas tarefas. Depois do almoço, ela lavava a louça, e eu secava. E a gente, nesses poucos minutos, trocava. Demorei alguns anos para entender a distância que se estabeleceu entre nós. E como isso tinha muito mais a ver com ela mesma do que comigo. Quando meus filhos nasceram, eu tinha um desejo enorme de estar com eles, de estar próxima. Mas a vida já havia me ensinado que a proximidade não necessariamente se estabelece pela quantidade de horas que passamos juntos. Então, hoje, tento fazer valer o tempo que tenho com eles. Gosto de colocar para dormir, de abraçar e dizer o quanto eu os amo. Adoro conversar e, às vezes, gasto meus minutos apreciando a pessoa que eles estão se tornando. Dia desses, fiz torta de maçã. Eu de um lado, Clara de outro. Ela me ajudou a abrir a massa e a rechear a torta. Acompanhamos o doce assar e depois provamos juntas o primeiro pedaço. Espero, de verdade, que meu tempo com eles faça diferença. Para mim, já faz. Divido, a seguir, a receita da torta de maçã, ao estilo americano. O segredo é deixar a massa bem fina, o que a torna crocante depois de assada. E o recheio é maçã e só. Pode ser saboreada

quente ou fria. Fica boa de qualquer maneira.



PARA A MASSA

400 gramas de farinha de trigo • 3 colheres (sopa) de açúcar • 1 pitada de sal •
200 gramas de manteiga sem sal gelada • 5 colheres (sopa) de água gelada • 2
ovos • 1 gema • 2 colheres (chá) de água

PARA O RECHEIO
1 quilo de maçã (pode ser a vermelha ou a verde; a vermelha é mais doce, a verde
deixa o recheio com um toque mais azedinho) • 1 xícara (chá) de açúcar • 1 e ½
colher (sopa) de farinha de trigo (ajuda a tirar o líquido que solta da maçã) •
raspas da casca de um limão • canela, uva-passa, cravo-da-índia (quem quiser,

pode acrescentar)



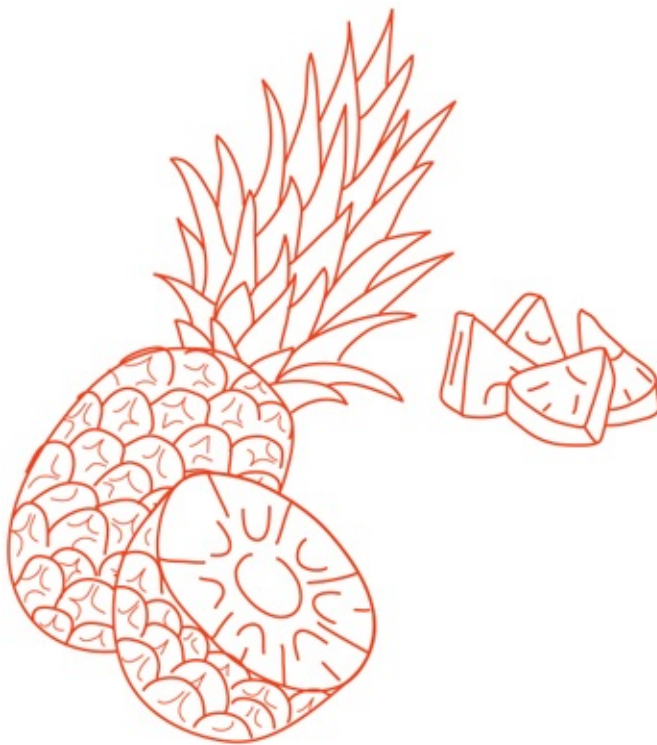
COMO FAZER

Em uma tigela, misture a farinha, o açúcar e o sal. Adicione a manteiga e a água fria. Misture tudo com as mãos, mas mantenha alguns pedacinhos da manteiga inteiros. À parte, quebre os dois ovos e bata com um garfo antes de adicioná-los à mistura. Não é preciso sovar a massa. O ponto correto é aquele em que ela não gruda demais nas mãos. Faça uma grande bola de massa, embrulhe em papel-filme e deixe na geladeira por cerca de duas horas. Depois disso, divida-a em duas partes. Polvilhe uma superfície lisa com farinha e, com a ajuda de um rolo, abra a massa em dois discos bem finos, um maior que o outro. Unte uma forma de 20 a 30cm e coloque o disco maior por baixo. Cubra-o com o recheio e depois acomode o outro disco por cima. Com os dedos, feche a massa e, com um garfo, faça pequenos furos. Por cima, passe uma gema batida com um pouco de água.

Para fazer o recheio, descasque as maçãs e descarte o miolo e as sementes. Você pode fatiá-las bem fininhas ou cortá-las em cubos. As fatias finas deixam o recheio mais mole. Numa tigela, misture as maçãs cortadas, o açúcar, a farinha, as raspas de limão e os outros ingredientes que decidiu utilizar. A torta fica cerca de 30 minutos no forno, a 180 graus. Uma dica preciosa: quando a torta está quente, casa muito bem com sorvete de baunilha. Ao esfriar, é acompanhamento perfeito para um café.

Receitas tiradas da gaveta

Um caderno de receitas conta
uma vida e é vivo por si só.



Sempre tive uma fascinação enorme por cadernos de receitas. Acho encantador como aquelas palavras são capazes de nos guiar e, horas depois, se transformar em doces, assados, bolos. Na casa da minha infância, os cadernos eram passados a limpo de tempos em tempos. Cada pessoa da família dedicava algumas horas para ajudar minha mãe nesse processo. Então, hoje, quando folheio esses cadernos, encontro não apenas a letra dela, mas a da minha irmã, a minha própria caligrafia, de alguma prima ou amiga. Páginas manchadas de amarelo, porque esses acessórios sempre ficam pertinho da batedeira, do liquidificador, do fogão. É comum salpicar um pouco de farinha, uma gota de óleo, e isso é bom, mostra que ele está sendo folheado, lido e, principalmente, está sendo útil. Fico chateada quando percebo que alguma página se perdeu, gasta pelo tempo e pelo uso. Onde terá ido parar? Gosto também de observar as receitas que nunca foram feitas, com nomes complexos, pomposos: Mergulho Delícia, Puff de Abacaxi, Torta Maravilha. Por que estariam ali? O que teria chamado a atenção da minha mãe para fazer com que aquilo ganhasse espaço nos registros culinários dela? Perguntas, muitas perguntas.

Sempre achei que essa curiosidade sobre um acessório tão banal fosse apenas minha. Mas há alguns anos, pesquisando na internet para tentar encontrar respostas, descobri gente que mergulha profundamente nisso. Conheci, por exemplo, a generosa Juliana Venturelli, pesquisadora, formada em gastronomia e mestre em algo bem inusitado (para mim, pelo menos): memória social. Juliana se debruça sobre os cadernos de receitas e os modos de fazer das antigas cozinheiras, moradoras dos onze municípios do chamado Caminho Velho (antiga Estrada Real, do século XVIII), em Minas Gerais. Mas por que resgatar essas receitas? “Uma vez que a pessoa se desligue do núcleo onde essas lembranças são sempre evocadas, a memória individual se dissipa. Por isso a necessidade da comunidade afetiva, para que a memória se mantenha viva”, explicou-me Juliana, na reportagem “Comidas guardadas na memória”, publicada na revista *Vida Simples*, edição 165, dezembro de 2015. Juliana me ensinou, então, uma das coisas que aprendi sobre os cadernos de receitas de família: eles nos ajudam a manter a história viva – a nossa, a da família e até mesmo a da comunidade ao redor.

Conforme fui mergulhando mais e mais nesse tema, entendi também que um caderno desses é espelho de uma época e da evolução histórica e social da mulher. Havia um tempo, por exemplo, em que as receitas eram muito generosas na quantidade, porque as famílias também eram assim, com muitos integrantes. Com o

passar dos anos, a vida pediu modos de fazer mais simples e práticos, e os cadernos espelham essa realidade. Quem me ensinou isso foi outra pessoa incrível que encontrei nessa busca curiosa: Débora de Oliveira, historiadora. Débora é alguém especial que se dispôs a conversar longamente comigo numa tarde, para me explicar os tantos segredos, histórias e curiosidades que um simples caderno esconde. Durante três anos, ela mergulhou nos registros culinários de diferentes épocas. Tudo isso se transformou em dissertação de mestrado pela Faculdade de História da Universidade de São Paulo e depois virou livro: *Dos cadernos de receitas às receitas de latinha – indústria e tradição culinária no Brasil*.

Ao ler, conversar, pesquisar, descobri que tudo em um caderno de receitas tem um significado ou motivo para estar ali. As receitas de latinha (de leite condensado, creme de leite e afins) coladas nas páginas, o passo a passo ensinando como fazer um arroz soltinho e incrível no tal do micro-ondas, e por aí vai. Tudo isso tem relação com as transformações sociais, com o lançamento desses produtos nas prateleiras ou dos eletrodomésticos nas lojas. E o jeitinho doce de colocar o nome de quem “deu a receita” ao lado da mesma? O pudim de claras da vizinha, o bolo de iogurte da tia, o assado da prima. Isso representa o universo pelo qual a dona do caderninho circulava, ou seja, um caderno de receitas é um acessório que conta uma vida e que é vivo por si só. É um pedacinho de alguém em forma de receita. Tem relação com os gostos, as descobertas e até mesmo os sonhos daquela pessoa (da avó, tia, mãe). E isso torna toda essa história ainda mais delicada para mim.

Ao longo do caminho, por as pessoas saberem da minha paixão por essas verdadeiras relíquias, muita gente começou a compartilhar comigo histórias incríveis dos cadernos de receitas da família, um objeto que, quando apreciado na medida certa, vira herança querida, guardada com apreço no coração. Existe toda uma geração de cadernos com a letra parecida. Cansei de ouvir pessoas comentando: “Nossa, o caderno da sua mãe tem a mesma letra do da minha.” Isso também tem um motivo. Provavelmente, elas foram educadas na mesma época, talvez até no mesmo grupo escolar. Descobri cadernos repletos de desenhos, com poesias, letras de música, declarações de amor, pequenos diários escondidos.

Dessa maneira, fui aos poucos percebendo que o caderno da minha mãe é até mais especial do que imaginava. É um pedacinho dela, do jeito dela ser, pensar, amar, ver o mundo. Não é objeto para ficar esquecido no fundo da gaveta. É para estar sempre pertinho, na bancada da cozinha, de onde nunca deveria sair.

Nas páginas seguintes, divido as receitas mais queridas do caderno da minha mãe, as que estiveram mais presentes na minha história e na dos meus irmãos, Patrícia e Paulinho. Tenho certeza de que, mesmo quando minha mãe não estiver mais aqui, ao comer um docinho, um pedaço de bolo, vamos nos lembrar dela e senti-la bem próxima, vibrante dentro da gente.

DOCE ROSA

Há dias em que sou invadida por uma saudade enorme de um dos meus filhos. Sinto meu coração apertadinho com vontade de beijar as bochechas da minha Clara. Minha pequena é uma menina de opiniões, que sabe o que quer, determinada. Conforme o tempo passa, percebo nela um senso de humor crescente. Mas ela mescla tudo isso com uma doçura que lhe é muito peculiar. Já tivemos muitos momentos de desencontros. Somos duas mulheres temperamentais e, às vezes, discordamos e brigamos pelos nossos pontos de vista. Fico pensando como será quando ela crescer mais e esse olhar para o mundo se ampliar. Quem segura? Espero que eu não segure e que saiba abrir o espaço de que ela precisa para voar sozinha os voos grandes que, acredito, ela fará. Clara é minha fiel escudeira na cozinha. Ela já sabe identificar o que estou preparando pelo aroma que sai da panela. “É carne de panela?”, pergunta. Fico orgulhosa em perceber quanto ela se interessa pela comida e pelo fazer. Outro dia, quando voltávamos da feira, parei no canteiro de ervas cultivado no prédio onde moramos. Colhi algumas folhas de alecrim e orégano e lhe mostrei os cheiros intensos. Naquela mesma semana, enquanto cozinhava, comentei que precisava de alecrim. Ela, sempre comigo, disse: “Vou lá embaixo pegar.” E foi. Toda faceira, cheia de si. Trouxe certinho. Às vezes olho para ela e a admiro pela menina que é. Adoraria ter metade da determinação que ela tem. Clara veio na medida, na medida do que eu também precisava aprender. Uma noite, quando fui colocá-la na cama, vi o porta-retrato próximo à cabeceira, onde ela mantém uma imagem de si com alguns meses de vida. Sem que eu soubesse, ela também acomodou ali uma foto 3x4 minha. Olhei e perguntei: “Foi você que colocou essa foto aí?” “Foi sim. Mãe e filha sempre juntas”, ela respondeu. Divido, a seguir, a receita do docinho rosa, que Clara adora. Ela chama de “aquele docinho rosa”, mas é popularmente conhecido como bicho de pé. Esta receita foi ensinada a minha mãe pela Yara, amiga muito amada dos meus pais.



1 lata de leite condensado • 2 gemas • 2 colheres (sopa) de coco ralado (fresco ou industrializado) • 1 colher (sopa) de manteiga • 2 folhas de gelatina vermelha



COMO FAZER

Coloque todos os ingredientes numa panela. As folhas de gelatina devem ser cortadas em pedaços pequenos. Mexa sempre e mantenha o fogo baixo. O ponto do doce é similar ao do brigadeiro, quando a mistura se desgruda da panela. Retire do fogo, deixe esfriar e faça bolinhas. Você pode passá-las no açúcar cristal para fazer o acabamento final. Bom para servir em festinhas ou para se deliciar simplesmente porque deu vontade.

PIZZA ENROLADA

Para mim, os livros de receitas são fonte de estudo e um lugar onde se escondem histórias incríveis. Em geral, folheamos as páginas de um livro desses com desdém – devo confessar que já fiz isso. Mas aprendi, com o passar dos anos, a ter um apreço enorme por eles, uma paixão nem sempre compreendida. Já ouvi de pessoas queridas: “Por que você tem tantos livros de culinária? Você faz mesmo todas essas receitas?” Não, não faço. Mas adoro olhar e me divirto demais com isso. Há pouco tempo, uma amiga me emprestou uma coleção enorme de fichas com receitas publicadas nos anos 1980. Foi tão divertido olhar para aquilo. Havia coquetéis, pratos com camarão para o jantar, muito creme de leite, estrogonofe de tudo que é jeito, rocamboles e doces cheios de firulas. Fiquei imaginando em que momento da rotina alguém se dedicava a fazê-los. Não eram simples, mas exagerados, o que de certa forma combinava bem com aquele tempo: quem se lembra das blusas com ombreiras, dos cortes de cabelo repicados, da meia-calça com sandália? Cada receita conversa com seu tempo, sua origem. Dia desses, por exemplo, estava em busca de uma receita de ragu. Gosto muito de cozinhar guiada pela intuição. Mas, às vezes, preciso me render às receitas prontas e entender que também é muito gostoso descobrir modos diferentes de fazer. Para aprender a preparar o ragu, consultei o livro da Marcella Hazan, *Fundamentos da cozinha italiana clássica*. O objetivo de Marcella é resgatar ou desvendar a culinária italiana clássica de verdade, indo na raiz. Aprendi que ragu é um molho feito em cozimento lento, bem lento mesmo: três horas em fogo baixinho. Deve ter surgido num tempo em que a pressa não era essa senhora, que anda atrás da gente sempre a nos perturbar. Descobri também que o prato é o modo como os bolonheses chamavam seu famoso molho de carne – e que essa carne precisa ter gordura (não pode ser magra). Ah, ela também tem de ser cozida, primeiro, no leite, porque isso a protege contra a acidez do vinho e dos tomates (que serão acrescentados ao molho). Enquanto folheava o livro de Marcella, fiquei imaginando panelas enormes, cozimentos demorados, tempo para apreciar os aromas, ou seja, o ragu foi feito numa época em que as pessoas davam o valor devido a cada pedaço do seu dia, nem mais, nem menos. Que pena que essa lição a gente não aprendeu. Quando tiver essas três horinhas para me dedicar ao ragu,

vou prepará-lo, mas, por enquanto, me rendo mesmo à tradicional pizza enrolada da minha mãe que, provavelmente, não tem nada nem de italiana, nem de pizza, mas a gente gosta mesmo assim.



PARA A MASSA 30 gramas de fermento biológico • 1 xícara (chá) de leite morno • 1 xícara (chá) de óleo • 1 colher (sobremesa) de sal • 500 gramas de farinha de trigo PARA O RECHEIO

150 gramas de presunto, cortado em fatias • 150 gramas de queijo muçarela, cortado em fatias • 2 tomates

médios, cortados em rodelas • ½ cebola média,

cortada em rodelas • orégano a gosto



COMO FAZER

Numa tigela grande, coloque o leite e o fermento. Misture bem para dissolvê-lo completamente. Junte o óleo, o sal e, aos poucos, vá adicionando a farinha de trigo sem parar de misturar. Trabalhe bem a massa com as mãos, em superfície enfarinhada, para que fique lisa e macia. Abra a massa com a ajuda de um rolo, formando um quadrado (ou o mais próximo disso). Cubra com uma camada de queijo, tomate, presunto, cebola e outra de queijo. Salpique o orégano. Enrole a massa com cuidado, como se fosse um rocambole, e coloque numa assadeira. Leve ao forno preaquecido (temperatura média, 180 graus). Demora cerca de 30 minutos para assar. Bom para comer quente ou fria, como refeição ou apenas para matar aquela fome de alguma coisa que a gente não sabe o que é.

BRIGADEIRÃO

Minha infância foi cercada por gente querida. Não tinha, no dia a dia, avó, tia ou primos, que estavam em Recife (e eu em São Paulo). Mas havia os amigos dos meus pais, uma família escolhida, conquistada aos poucos e muito amada por nós. Faziam o papel de tias e tios, e seus filhos, o de primos. Tia Alacyr era uma dessas tias postiças. De família árabe, ela cozinhava divinamente os quitutes de sua terra de origem. Seu quibe de bandeja é inesquecível. Ela também preparava uma deliciosa gelatina colorida. Mas o que me fazia dar pulos de alegria por dentro era o brigadeirão. Às vezes, tia Alacyr e família (tio Sérgio e a filha, Cris) iam passar o final de semana no sítio dos meus pais. Da bagagem saía uma forma de alumínio onde reinava o brigadeirão, uma espécie de pudim de leite com chocolate. É o melhor do pudim de leite e o melhor do brigadeiro em um mesmo doce. Tem a textura macia do pudim, cremosidade na medida e o sabor marcante do brigadeiro. Sempre gostei de saboreá-lo em pequenas colheradas. Eram breves momentos de puro prazer que guardo na memória. Numa semana de tempo seco em São Paulo, quando a respiração fica contida pelo ar extremamente poluído, minha mãe deixou um recado no meu celular: “Estou indo viajar, mas passa aqui em casa porque tem um pedaço de brigadeirão da Alacyr para você.” Pessoa generosa, tia Alacyr mandara um pedaço também generoso de brigadeirão para mim. Peguei minha porção de generosidade no mesmo dia. Comi, como sempre, em pequenas colheradas. Um filme da infância me passou pela cabeça. Sentimento bom, de saudade boa, de tempo feliz. Eu precisava apresentar aquela delícia aos meus filhos. Encontrei a receita do “brigadeirão da Alacyr” no caderno de receitas da minha mãe. Fiz e cruzei os dedos para ficar exatamente como o doce da minha meninice. Deu certo. Eu e meus filhos comemos felizes, e Clara e Lucas ganharam mais repertório para compor as próprias lembranças. Agora, você vai poder se deliciar com esse “pedacinho do céu” também.



2 colheres (sopa) de maisena • 2 latas de leite condensado • 1 lata de leite (use a lata do leite condensado como medida) • 6 colheres (sopa) de achocolatado • 2 colheres (sopa) de chocolate em pó • 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal • 3

OVOS

A decorative horizontal line with ornate, symmetrical flourishes at each end, rendered in a reddish-brown color.

COMO FAZER

Bata tudo no liquidificador. Coloque a mistura numa fôrma de pudim (com furo no meio), untada com manteiga e açúcar. Leve ao forno, preaquecido a 180 graus, em banho-maria. Depois de 40 a 50 minutos estará pronto. Deve ficar firme, mas cremoso por dentro. Deixe na geladeira por pelo menos três horas. Se quiser, pode desenformar e decorar com granulado. Mas atenção: não costuma durar muito tempo na geladeira. É um exagero de tão bom.



BEIJINHO

Não tive muitas festas de aniversário, mas me lembro de cada uma delas com carinho. Meus pais tiveram três filhos com datas de nascimento entre maio e agosto. Então, vira e mexe, eles faziam uma festa única. Ok, não era sempre, mas aconteceu algumas vezes. Me recordo da mesa decorada. Não existia superprodução, personagens de desenhos de canal da TV a cabo (nem TV a cabo havia e nos contentávamos com poucas opções), princesas e heróis. O tema da festa? Era *festa* mesmo, ora. Eram crianças que se reuniam para comemorar o aniversário do amigo (da escola, do prédio, da rua), brincar a valer e comer doces só servidos nessas ocasiões. E a gente se divertia muito, sem poses ou regras preestabelecidas. Quando Clara e Lucas completaram sete anos, decidi organizar uma festa para celebrar o final da primeira infância. Nada de bufê. Eu queria fazer no salão de festas do prédio e ver a molecada correndo junto, sem as distrações dos brinquedos prontos. Na hora de comprar um ou outro item para a decoração, era comum alguém me perguntar: “E qual vai ser o tema?” “É festa!”, eu respondia. É claro que muita gente estranhava aquela resposta. Não sei em que momento da vida a gente se perdeu e passou a acreditar que a aparência das coisas é mais importante do que a diversão em si. Para mim, o objetivo de uma festa não é apresentar a decoração mais incrível, perfeita e cenográfica da vida de uma criança, mas sim reunir as pessoas para comemorar a vida. A decoração foi simples. Não teve personagem, e sim cores. Comprei algumas lanternas japonesas de papel, cartolinas coloridas e copinhos também coloridos. Fiz duas pinhatas de papel com a ajuda de um tutorial do YouTube – e isso foi bem divertido para mim e para a criançada no dia da festa. Montei uma mesa com cores – porque infância é um tempo muito vibrante da nossa vida. Finalizei com dois pratos enormes de bala de coco. Não as industrializadas, mas as caseiras – compradas prontas porque não sei fazê-las. Embrulhei uma a uma com papel simples, próprio para isso, cheio de franjas (quem se lembra dele?). Eu gostei, e meus filhos gostaram. Na ressaca do dia seguinte, meu menino Lucas disse: “Mãe, foi a melhor festa que eu já tive!” Tem coisa melhor de se ouvir? Como não poderia deixar de ser, a receita que compartilho aqui é a do beijinho, doce simples, com gosto de comemoração e que aprendi com minha mãe a fazer com coco fresco. Experimente – vale muito a pena.



1 lata de leite condensado • 1 lata de leite (a mesma medida da lata de leite condensado) • 1 coco grande seco ralado (é possível comprá-lo já ralado nas feiras livres) • 1 colher (sopa) de manteiga sem sal



COMO FAZER

Coloque em uma panela o leite condensado, o leite, o coco e a manteiga. Mexa, sem parar, em fogo baixo. O ponto certo é quando a mistura se soltar do fundo da panela. Deixe esfriar e faça bolinhas. Um detalhe importante: acaba rápido, mas muito rápido mesmo.

BOLO DE LARANJA

Meu menino Lucas me desafia todos os dias. Ele é o irmão gêmeo da Clara. É o “caçula”, nasceu pequenino, precisou de doses extras da minha atenção no primeiro ano de vida porque, vira e mexe, ficava doente. Hoje é um garoto forte, não fica nem gripado. É meu filósofo em forma de menino. Me faz pensar. Me faz chorar. Outro dia, me perguntou para onde a gente vai quando morre. “Se eu morrer, você vai chorar?”, indagou. Foi difícil responder. Mas aprendi que devemos saciar a curiosidade das crianças, mesmo quando as respostas cismam em não sair. Lucas adora desenhar. E adora perguntar sobre as coisas da vida: o que acontece com a comida depois que entra na boca?; do que as nuvens são feitas?; por que ele não consegue voar?; existe terremoto onde a gente mora?; por que o coração bate depressa quando a gente corre? Mas Lucas não gosta de comer. Não sai do arroz com feijão e carne. Gosta de frutas, é verdade, mas detesta verduras e legumes, texturas diferentes, sabores novos. Não prova nada. Em casa, estou sempre preparando pratos diversos: cogumelos, abobrinha refogada, purê de mandioquinha... Nada o faz sair do trio: arroz, feijão e carne. Antes que alguém diga que sou a culpada por acostumá-lo assim, já adianto que Clara come de tudo, adora experimentar novos sabores e gosta de se aventurar pela culinária. Às vezes, esse paladar “monocromático” do Lucas me chateia. Porque, para mim, a comida é algo importante. Mas aprendi, recentemente, que filho é um pedaço da gente, mas, ao mesmo tempo, é ele mesmo. Meu menino está com dificuldades com as letras. E a palavra é a forma como me expresso – assim como a comida. Então, ouvi de uma pessoa querida o seguinte conselho: “Acho que a gente precisa olhar para o Lucas como a pessoa que ele é, que talvez tenha outra relação com as palavras, mas que tem coisas maravilhosas para dar.” É isso. Todos os dias leio para ele. Falo sobre meu trabalho, conto como as palavras são incríveis. Mas talvez a forma que ele escolheu de olhar o mundo e estar nele não seja por meio delas. Tudo bem. Tenho certeza de que ele vai encontrar seu próprio caminho, do seu modo. Também sei que talvez ele não coma da maneira variada como eu gostaria. Mas vai valorizar a comida caseira, o sentar-se à mesa, as relações que se estabelecem quando partilhamos o alimento. Porque isso faz parte do nosso dia a dia. Meu filho Lucas costuma dizer que faço os melhores bolos

do mundo. Um dos que adoramos e que está no meu caderno de receitas e no da minha mãe é esse bolo de laranja, feito com a fruta inteira. Fica bom de verdade.



2 laranjas-pera • 1 xícara (chá) de óleo • 4 ovos • 2 xícaras (chá) de açúcar • 2 xícaras (chá) de farinha de trigo • 1 colher (sopa) de fermento em pó



COMO FAZER

Lave uma das laranjas e corte-a em rodela, com casca e tudo. Retire as sementes e o miolo (parte branca próxima da semente) – é muito importante retirar essa parte; com ela, o bolo pode ficar com gosto levemente amargo. Bata a laranja, o óleo, os ovos e o açúcar no liquidificador. Em uma tigela, coloque a farinha e despeje a mistura pouco a pouco, mexendo com uma colher de pau. Por último, adicione o fermento. Coloque em uma forma untada e leve ao forno preaquecido (180 graus). Depois do bolo pronto, faça um glacê com o caldo da laranja que sobrou e misture com uma xícara de açúcar. Jogue em cima do bolo ainda quente. Bom para saborear sozinho com chá ou café. Quer saber, é bom de qualquer jeito.

*Receitas para
colocar a mão
na massa*

Quando colocamos diretamente
a mão na massa, um pouco da
nossa alma permanece ali.



Quando eu era criança, minha mãe fazia esculturas lindas na areia da praia. A gente ia para o litoral e, enquanto a molecada se ocupava com castelos desastrados, com areia e água do mar, minha mãe ia esculpindo, criando ao nosso lado. Ela se sentava na areia com seu maiô tomara que caia (ela sempre adorou esse modelo) e começava a criar sua obra informal. Pegava emprestada uma pazinha de brinquedo e cavava um buraco. Para fazer os detalhes finos, ela usava os próprios dedos ou mesmo um pauzinho de picolé. Pouco tempo depois, um amontoado de areia havia se transformado no perfil de uma mulher, em um homem de olhar intrigante, no rosto de uma criança. Ela fazia isso com uma facilidade incrível. Suas mãos sempre foram ágeis, precisas e com os movimentos orquestrados de um maestro regendo uma sinfonia. Eu me orgulhava demais das criações da minha mãe. Achava tudo aquilo o máximo. Nesses momentos, enquanto todos elogiavam sua obra, ela sorria e saía da posição de mãe-dona-de-casa para ser uma artista criativa. A obra durava alguns bons minutos ou horas, até que a onda do mar apagava sua arte, e ela voltava a ser aquilo que estava acostumada a ser. E só.

Na escola, quando era preciso fazer algum trabalho (sou da época em que entregávamos trabalhos escolares escritos à mão), minha mãe fazia a capa: um desenho sempre caprichado, cheio de detalhes. Não interessava o tema. Podia ser história, geografia, inglês, biologia. Ela sempre tinha uma ideia para ilustrar tudo aquilo com primazia. Nessas horas, eu não palpitava, apenas observava. E acho, até hoje, que minha mãe me ajudou, sem perceber, a ter boas notas nos trabalhos escolares por conta de suas criações detalhistas, perfeitas, lindas (um professor de geografia chegou a pedir para guardar uma das capas feita por ela, e essa história a deixa cheia de si).

Ao longo dos anos, ela alçou muitos voos nas chamadas artes manuais: pintou porcelana, quadros, fez sabonetes decorados, pintados à mão, que pareciam minitelas (um clássico dos anos 1980). Suas mãos, seu talento, sempre foram preciosos. Mas ela nunca acreditou verdadeiramente na força daquilo, nunca percebeu até onde suas mãos poderiam levá-la. Seguiu como mãe, dona de casa, cozinheira, ocupando o papel social que ela acreditava lhe caber.

Do outro lado dessa história, está a menina que fui: um desastre em qualquer coisa

relacionada a artes manuais. Meus desenhos nunca tiveram conexão, lógica, traços certos ou incertos. Sempre fui péssima aluna de desenho geométrico e, até hoje, se alguém pede que eu faça uma pessoa, coloco bolinhas unidas a pauzinhos. Precisei de tempo e de estrada para entender que as mãos não agem sozinhas. Elas funcionam, apenas, como um canal que leva o que está dentro da gente para fora. Decifram, traduzem. Minha mãe, dura e rígida com os filhos no dia a dia, sempre teve uma alma sensível – outro aspecto que demorei muitos anos para perceber. Suas mãos tentavam traduzir isso, mas nem ela, nem ninguém enxergavam. Somos danados para não perceber certas delicadezas da vida. Os desenhos, as esculturas, as formas criadas por ela eram um exercício de dentro para fora. É por isso que tenho um apreço especial por todos os pratos que passam pelo contato direto com as mãos. É preciso mexer, sovar, tocar, sentir para fazer nascer dali algo delicioso.

Hoje, quando estou na cozinha com a Clara, e ela me pergunta se pode colocar as mãos na carne, eu deixo. Ela sente as texturas, a temperatura e vai reconhecendo o alimento. Desenvolve, desse jeito quase lúdico, seus sentidos e senso de percepção. Preparar um prato com as mãos é se colocar inteiro naquilo. Infelizmente, cada vez mais, evitamos sujar as mãos, sentir, perceber, nos envolver. A proposta dessas receitas é exatamente essa: retomar o contato próximo com o alimento, sentir a areia arranhando por entre os dedos quando lavamos uma verdura, a textura da massa enquanto se sova um pão, a temperatura da carne ao temperá-la. É mais do que colocar emoção ali. É se colocar completo, sem receio das sensações que vão brotar a partir disso. Experimente, vai? A vida agradece.



NHOQUE DE MANDIOQUINHA

Não sou muito afeita a experimentar coisas novas. Tenho uma zona de conforto do tamanho de um leão. Na cozinha, não poderia ser diferente. Sou bem previsível na hora de colocar as panelas no fogo. Gosto de comida simples, bem temperada, fácil e prática. E tudo tem de ser bem saboroso. Só que, em algum momento da vida, coloquei na cabeça que fazer massa caseira é difícil. E, se é complicado, eu não ia nem tentar. Filha de nordestinos, nunca tive o exemplo da minha mãe para fazer massas. Mas tinha como referência um amigo dos meus pais, o Álvaro. De família italiana, ele adorava se dedicar à arte de fazer espaguete em casa. O melhor de tudo é que, vira e mexe, Álvaro nos presenteava com uma bela porção de sua massa fresca. Uma vez, meus pais me levaram para visitá-lo. Quando espiei a cozinha, vi varais estendidos com tiras e mais tiras de macarrão secando. Lembro-me dessa cena que, para mim, era sinônimo de bagunça, com toda aquela farinha de trigo espalhada. Recordo especialmente o sabor das massas de Álvaro: leve e gostoso. O tempo passou, e eu seguia com o medo de fazer massa colocando a mão na farinha e no ovo. Mas, há algum tempo, a vontade de criar e de experimentar coisas inéditas – tanto na vida, como na cozinha – vem crescendo em mim. Decidi, então, caminhar pelo terreno das massas. Comecei pelo nhoque. Mas não o de batata, o de mandioquinha. Adoro o sabor dessa raiz, meio adocicado, mas ainda suave, e que ganha nomes variados, dependendo da região do país – no Rio, por exemplo, é batata-baroa. Lembrei a dica que um dia ouvi: quanto menos farinha, melhor. Isso ajuda a preservar o sabor da mandioquinha ou da batata, se for o caso. Optei por fazer um molho à bolonhesa, para agradar ao paladar dos meus pequenos. Quando vi as primeiras bolinhas de nhoque subirem na panela de cozimento, me senti tão orgulhosa de mim mesma. Provei, ávida, para saber como estava o sabor: delicioso. Ganhei uma porção de elogios da família, e todo mundo raspou o prato. Mais do que por ter meu ego amaciado, fiquei feliz porque venci minha barreira do “eu não sei e pronto” ou “não vou tentar porque é difícil”. Às vezes, o único caminho é mesmo se lançar e experimentar algo novo, diferente, fora da nossa zona de segurança. O resultado, seja lá qual for, só nos faz crescer ou, neste caso, aumentar o repertório. Divido com vocês a receita da massa. O molho fica por sua conta, escolha o de sua

preferência. Aproveite!



4 mandioquinhas grandes (cerca de 800 gramas) • 1 colher (sopa) de manteiga •

farinha de trigo • sal a gosto



COMO FAZER

Descasque a mandioquinha e coloque-a para cozinhar. Quando estiver bem cozida e macia, escorra. Em seguida, amasse-a e misture com a manteiga, como se fosse um purê. Deixe esfriar. Coloque essa massa numa superfície limpa e vá, pouco a pouco, polvilhando farinha de trigo, até dar o ponto (a massa deve soltar da mão com facilidade). Evite colocar muita farinha de trigo para não deixar a massa pesada ou sem sabor. Faça tiras e vá cortando o nhoque. Ferva água, acrescente sal e, quando ela estiver borbulhando, coloque as bolinhas do nhoque para cozinhar. Retire-as quando subirem para a superfície. Está pronto. Para finalizar, misture com o molho de sua preferência. Prato único que agrada e satisfaz.

BISCOITO SIMPLES COM COBERTURA DE CHOCOLATE

De pois que a infância acabou, minha mãe deixou para trás os bolos cheios de glacê e recheios incrementados (doce de leite com ameixa, pêssego com creme) e passou a comemorar os aniversários dos filhos com o “feijão com arroz” dos bolos. Na minha casa de infância, isso significava bolo de chocolate com cobertura de brigadeiro. E assim era ano após ano. Minha mãe abria algumas concessões: o aniversariante podia pedir o brigadeiro mais mole, bolinhas de brigadeiro extra no entorno do bolo, morangos para enfeitar. Recentemente, comemoramos o aniversário da minha irmã com o clássico “bolo de chocolate com cobertura de brigadeiro” da minha mãe. Meu marido me perguntou se, desde sempre, os aniversários na casa dos meus pais têm esse bolo. Respondi que sim, mas isso lançou uma semente nos meus pensamentos: por que bolo de chocolate sempre? Existem pratos que são tradição. Algumas delas, a gente não questiona muito. Todo Natal tem peru ou *tender*, e a gente só come essas coisas no Natal. Acho, de verdade, que cada família tem seus próprios hábitos, que se transformam em tabu ao longo dos anos. É porque é. A questão é que não sou assim somente com o bolo de chocolate de aniversário. Não sou aberta a muitas variações, dos doces aos salgados. Então, de vez em quando, me proponho alguns desafios. O mais recente deles foi fazer biscoito caseiro. Não tenho uma única referência nisso. Minha mãe nunca fez biscoito em casa. Eu não tinha ideia nem do tipo de ingrediente usado. Fui pesquisar. Descobri uma boa variedade de biscoitos doces. Tem aqueles que levam maisena na receita, o que deixa a textura leve e dá uma sensação gostosa de “derreter na boca”. Há outros com farinha, manteiga e ovos. E ainda existe uma infinidade de variações: com cacau, gengibre, limão, canela, banana e por aí vai. Optei por uma versão mais simples, com baunilha. Decidi experimentar dar um banho de chocolate em alguns deles. Na hora de preparar, Clara percebeu naquilo uma brincadeira bem bacana, no melhor estilo “massinha de modelar”. Resgatamos, aliás, os moldes de massinha, que foram devidamente lavados, no meio dos brinquedos. O resultado ficou bem gostoso. Mas, de verdade, não posso garantir que vou virar a mestra dos biscoitos. Quero apenas me desafiar a testar mais, trilhar novos territórios,

experimental. Viver, enfim.



PARA A MASSA 1 ovo • 1 colher (chá) de essência de baunilha • 3 xícaras (chá) de farinha de trigo • 1 xícara (chá) de açúcar • 200 gramas de manteiga sem sal PARA A COBERTURA DE CHOCOLATE

½ tablete de chocolate meio amargo (100 gramas) • ½ tablete de chocolate ao

leite (100 gramas) • 1 colher (sopa) de manteiga sem sal



COMO FAZER

Misture o ovo e a baunilha em uma tigela pequena. Em outra tigela (maior) junte a farinha e o açúcar. Em seguida, coloque a manteiga e vá amassando com os dedos. Acrescente o ovo e a baunilha. Siga misturando com as mãos. O ponto correto é quando a massa não estiver grudando nos dedos. Se ela estiver muito mole, coloque um pouco mais de farinha. Se estiver seca, adicione uma colher de sopa de água filtrada. Massa pronta, abra-a com a ajuda de um rolo em uma bancada polvilhada com farinha de trigo. A espessura deve ser de meio centímetro. Use moldes, copos ou o que sua imaginação quiser para fazer os biscoitos em formatos variados. Coloque em uma fôrma (não precisa ser untada) e leve ao forno preaquecido (180 graus). A primeira fornada demora, em média, 30 minutos para ficar pronta, já que o forno ainda não está tão quente. Mas vale ficar de olho, porque biscoito queimado é bem ruim. Está levemente dourado? Retire logo do forno. Ele vai estar um pouquinho macio, mas, ao esfriar, adquire uma textura mais firme. Depois de frio, se quiser, faça o banho de chocolate. Em uma tigela, coloque os chocolates e acrescente a manteiga. Leve ao micro-ondas por um minuto. Mexa bem e mergulhe os biscoitos, um a um, nesse chocolate derretido. Para secá-los, coloque-os sobre uma folha de papel-manteiga. Guarde-os, depois de esfriar, em um pote de vidro. Mas quer saber a verdade? Eles não vão durar muito tempo ali.

QUICHE

Dia desses, estava bastante pensativa. Era um misto de ansiedade com cansaço e uma dose de tristeza. Foi quando minha filha me perguntou o que eu tinha. “Não é nada, está tudo bem”, respondi. Mas meus filhos, muitas vezes, sabem enxergar minha alma. Dez minutos depois, quando estava sentada na cama pensando e pensando, Clara entrou no quarto, olhou para mim e insistiu: “Mãe, eu sei que você tem alguma coisa...” Expliquei que estava com muitas dúvidas na cabeça e que isso me deixava com uma pontinha de medo, receio de tomar o caminho errado, uma decisão equivocada. Ela me abraçou e lançou uma pergunta inquietante: “Por que você não conversa essas coisas com a vovó?” Fazia sentido. Eu estava ali conversando com ela, que é minha filha. Então, contei para a Clara que, quando eu era criança, a vovó não era uma pessoa tão próxima ou amorosa comigo. Esse era o jeito dela de ser e de lidar com a vida – hoje ela é uma avó carinhosa, mas isso criou uma certa distância entre nós. Continuei dizendo que, na minha infância, não falávamos sobre sentimentos. E que para mim o sentir é algo muito importante, porque é meu jeito de ver e perceber o mundo. Dei exemplos: eu choro quando estou feliz, choro quando estou triste, falo sobre o que estou sentindo, abraço, digo que amo e me emociono toda vez que paro para observar meus filhos. É meu jeito, que é diferente do da minha mãe. As pessoas são assim, diversas. E isso não tem necessariamente a ver com amar mais ou menos, mas molda as relações. No meu caso, não me sinto à vontade para conversar com ela, falar sobre minhas inquietações. Acho que Clara entendeu, porque ficamos um bom tempo abraçadas, em silêncio. Depois, agradei a ajuda, o abraço, a atenção dedicada a mim. Pensando nas diferenças individuais, compartilho a receita da quiche de queijo. Esta não é uma receita que aprendi com minha mãe, porque ela não faz quiche, não gosta e não tem o hábito de comer. Mas eu gosto e, por isso, decidi aprender a fazer. O mais bacana dela é que você pode aproveitar a massa e a base do recheio e incorporar o que quiser: cebola caramelada, brócolis, espinafre, tomate com manjerição. E ser feliz do seu jeito.



PARA A MASSA 2 xícaras (chá) de farinha de trigo • 120 gramas de manteiga • 1 ovo • 1 colher (café) de sal
• 1 colher (sopa) de água PARA O RECHEIO

1 xícara (chá) de leite integral • 1 xícara (chá) de creme de leite fresco • 4 ovos • 1

xícara (chá) de queijo *emmental* ralado • ½ xícara (chá) de queijo muçarela ralado

• sal e pimenta-do-reino a gosto 

COMO FAZER

Unte uma fôrma de 20cm de diâmetro, de preferência própria para quiche (mais baixa). Numa tigela, misture a farinha, a manteiga (cortada em pedaços), o ovo, o sal e a água. Misture com as mãos até formar uma massa homogênea. Se estiver muito mole, coloque mais farinha; se estiver muito dura, coloque mais água. Faça isso com delicadeza, aos poucos. Modele uma bola com a massa e embrulhe-a em papel-filme. Deixe na geladeira por pelo menos dez minutos. Enquanto isso, prepare o recheio: coloque o leite, o creme de leite e os ovos em uma tigela. Tempere com uma pitada de sal e pimenta moída na hora. Misture com um batedor de arame e reserve. Tire a massa da geladeira e abra-a com a ajuda de um rolo. Estique-a na fôrma. Espalhe o queijo *emmental* por sobre a massa, coloque a mistura do recheio e salpique o queijo muçarela. Leve ao forno (preaquecido, a 180 graus) por cerca de 30 minutos ou até que a cobertura fique bem dourada. Boa opção para um jantar em família, servida com salada e disposição para conversar ou, se for o caso, silenciar.

PÃO CASEIRO

Acho mágico fazer pão em casa. Sovar, misturar, dar tempo ao tempo para o fermento agir e depois perceber a mágica acontecer: o pão cresce, vai ao forno, assa e fica incrivelmente delicioso. Outro dia, vi um documentário na TV a cabo no qual um padeiro de um lugar distante falava sobre a importância de se fazer pão artesanal. Ele não era adepto das máquinas para este fim. Ok, em escalas maiores, o maquinário ajuda. Mas, segundo ele, quando colocamos diretamente a mão na massa, um pouco da nossa alma permanece ali. Achei isso de uma beleza profunda. Acredito que colocamos um pouco de quem somos em tudo o que fazemos, especialmente na cozinha. Acho estranho gente que consegue dividir: quem se é no trabalho e quem se é em casa. Será que conseguimos segmentar nossa vida dessa forma, colocando cada parte de nós em uma caixinha diferente? Não acredito. E na cozinha isso se torna muito claro. A comida fica mais gostosa quando estamos bem, quando estamos presentes. Já queimei um bolo em um dia de desatenção generalizada. Também já salguei demais. Adoeci de menos, tirei a torta antes do tempo, não deixei o molho apurar o suficiente. Quando decidi fazer pão, estava em uma semana difícil e em um dia especialmente entristecido. Eu havia me despedido (profissionalmente) de uma pessoa de quem gosto demais. Precisava acalmar minha mente, colocar as ideias no lugar e seguir em frente. Misturei todos os ingredientes, em um silêncio que só eu entendia. Esperei o tempo necessário, coloquei no forno. O pão até ficou bonito, mas pesado demais. Sinceramente, não sei em que passo me atrapalhei – se é que de fato errei. Mas algo não saiu bem. O pão era um reflexo da minha alma naquele momento: repleta de acontecimentos difíceis de digerir. Melhor tentar a receita em outro dia, mais leve e com mais sol dentro de mim.



4 xícaras (chá) de farinha de trigo • 2 colheres (chá) de fermento químico em pó
• 1 colher (chá) de sal • 400ml de leite (em temperatura ambiente)



COMO FAZER

Preaqueça o forno a 180 graus (temperatura média) por uns 20 minutos (é importante que o forno esteja bem quentinho). Numa tigela, coloque a farinha, o sal, o fermento e misture. Depois acrescente o leite e misture com as mãos (sem sovar demais) até que a massa fique lisa e pouco grudenta. Se a massa estiver mole demais, adicione mais farinha; se estiver muito dura, mais leite. Coloque-a em uma fôrma para pão de tamanho médio. Faça um corte com uma faquinha no comprimento do pão e leve ao forno. Demora cerca de 50 minutos para assar. Quer uma sugestão? Coma ainda quente com manteiga. Não preciso dizer mais nada...

P.S.: Se quiser, você pode trocar uma das xícaras de farinha branca pela integral. Fica bom.

HAMBÚRGUER

CASEIRO

Lembro-me de um acessório que reinava absoluto na cozinha: o moedor de carne. Ele era feito de metal pesado e se encaixava na lateral da mesa. Havia um ajuste, como se fosse uma prensa, que você apertava para o aparato ficar bem preso. Na parte superior do maquinário, colocava-se o pedaço de carne e havia uma alavanca que a gente girava para, finalmente, moer a carne. Ele era tão necessário na cozinha quanto um liquidificador, batedeira ou as próprias panelas. Minha mãe o fixava na lateral da mesa de fórmica verde-água e moía a carne para diferentes fins: uma lasanha, um recheio. Era um ícone da facilidade doméstica. Mas o tempo passa muitas pernas na gente, e o moedor de carne, um dia, se tornou completamente obsoleto – ousou dizer que se transformou em artigo de museu. A questão é que moemos muita carne no acessório lá de casa. E hoje é incrível ir ao supermercado e voltar com uma bandeja de carne moída do tamanho que a sua vontade deseja ou que a receita pede (passada uma, duas vezes, na máquina potente do moedor do mercado). Talvez por ter tido essa relação tão próxima, digamos, com o processo de moer e de transformar um pedaço de carne denso em outros tão minúsculos, que eu adore colocar as mãos na versão moída. Acho gostoso senti-la tão miúda entre os dedos. Uma particularidade, eu sei. Mas de que gosto demais. Uma das coisas que mais aprecio temperar e misturar com as mãos é o hambúrguer caseiro. Coloco a carne em uma tigela, tempero e mão na massa, ou melhor, na carne. Para formar cada unidade, também uso as mãos. Até gosto de ter algum acessório que me dê a dimensão do tamanho do hambúrguer, mas o acabamento final, os pequenos ajustes são feitos na palma das mãos. Isso porque inventei o hambúrguer surpresa, que é recheado com queijo, *bacon* ou o que mais tiver na geladeira. A graça é ver a alegria das crianças ao descobrirem o universo que surge na primeira mordida. Cozinhar abre as portas para esse tipo de liberdade, desde que você se permita, claro. Mais graça e menos rigidez, porque nem sempre a receita precisa ser seguida à risca.



700 gramas de carne moída (alcatra, patinho ou fraldinha) • sal • pimenta-do-

reino • azeite • 2 dentes de alho bem picadinhos • ½ cebola bem picadinha • 1
ovo • farinha de rosca • 200 gramas de queijo muçarela fatiado fino



COMO FAZER

Coloque em uma tigela a carne moída e tempere com sal, pimenta-do-reino moída na hora, um fio de azeite, alho e cebola. Depois acrescente o ovo. Misture bem com as mãos. Para dar uma boa liga e assim montar os discos de hambúrguer, vá acrescentando, aos poucos, a farinha de rosca, misturando e sentindo se a consistência está boa. Estará no ponto certo, quando você conseguir formar uma bolinha de carne com facilidade. Pegue então um pouco da carne, faça uma bolinha e depois amasse-a na palma das mãos. Ela deve ficar fina, mas firme. Acrescente uma ou duas fatias de queijo, prepare outra camada de carne e una as duas. Faça o acabamento para fechar o hambúrguer com os dedos. Dessa maneira, o queijo não vaza durante a fritura. Hambúrgueres prontos, frite-os em uma chapa ou frigideira antiaderente com um fio de óleo ou azeite. Frite de um lado, depois do outro. Você pode servir em formato de sanduíche ou como acompanhamento para o arroz com feijão de todo dia. As crianças adoram.



*Recetas para
aquecer a alma*

Gestos e comida se entrelaçam
de um jeito único, profundo e indizível.



“**A** certa altura, já no fim da meia-idade, fiz uma descoberta inesperada, porém feliz: muitas das perguntas que mais me preocupavam tinham na realidade uma única resposta: cozinhar.” Adoro esta frase do jornalista americano Michael Pollan, e que está no livro *Cozinhar – uma história natural da transformação*. Cozinhar também me traz muitas respostas. Acho que cada um escolhe as lentes pelas quais deseja perceber o mundo. Tenho duas: as palavras e a comida. Cozinhar é uma forma de expressão ou de reflexão, depende do momento. No início, era apenas uma vontade. Depois se transformou em um objeto de estudo que me levou para muitos lugares – e ainda está me levando. Não é só cozinhar, não é ter a pretensão de ser chef, é apenas preparar algo para permitir que a alma transborde. Acredito, sinceramente, que seria bem difícil descobrir esse meu canal se não fosse minha mãe. Cresci sentindo os aromas, experimentando texturas e sabores. Certamente, ela não tinha a menor ideia de que isso acontecia, mas eu passava boa parte do tempo na cozinha, porque era ali que ela também estava. Sinto que, às vezes, eu a incomodava, não necessariamente com as minhas perguntas. Na verdade, havia dias em que ela queria estar apenas sozinha com os próprios pensamentos – todo mundo, de vez em quando, precisa disso. Mas eu, que ainda não entendia essas coisas da vida, cismava em me manter ali, observando, percebendo seus movimentos.

Minha mãe não estava na cozinha por vontade própria. Era uma obrigação. Ela precisava fazer o almoço de todo dia. Mas sempre achei que minha mãe, no fundo, queria mais. Ela não desejava apenas estar naquele espaço tão restrito. Ela não se satisfazia apenas em ser mãe, por mais grandioso que isso seja.

Cresci me questionando por que, afinal, ela não buscava a própria satisfação? Eu julgava e não compreendia. Eu era uma tola. A gente sempre é. E é preciso caminhar muito pela própria estrada para aprender a ser alguém mais generoso, a olhar sem apontar tanto o dedo. Percebi, aos poucos, que não cabe a mim julgar. Cada um tem seu limite. E, dentro do que lhe foi dado, minha mãe fez aquilo que sempre acreditou ser o melhor não apenas para ela, mas para seus três filhos. Ela sabia, do jeito dela, ser afetuosa. Lembro-me de quando era adolescente e tive a minha primeira decepção amorosa. Eu estava tão triste que me calei. Minha mãe, sem muito jeito ou intimidade, me disse que tinha feito o doce que eu mais gostava. “Come”, ela dizia em tom convidativo. Eu pensava: “Estou sofrendo, e ela quer me oferecer um doce?” Que boba eu era. Minha mãe estava me dando o seu melhor. Esse era o jeito dela de me dizer que

estava ali, de me colocar no colo e me aconchegar.

A comida nos oferece essa ponte. Quando as palavras não encontram um caminho para acessar o coração, um pedaço de bolo pode ajudar. E isso é encantador. No último aniversário de mamãe, fiz um bolo e levei junto com outro presente (porque o doce, em si, também é um presente). Preparei do jeito que ela gosta: de chocolate com frutas vermelhas e muito brigadeiro. É a minha maneira de também dizer: “Eu te amo, mãe.” Nas páginas seguintes reuni um conjunto de receitas (e textos) para aquecer a alma, para pessoas que entendem, assim como eu, que é preciso haver muito amor e muita entrega para cozinhar de verdade.

SOPA DE LENTILHAS

“Mãe, como você aprendeu a cozinhar?” A pergunta me foi feita pela minha filha enquanto me observava próximo do fogão. Respondi que aprendi olhando as pessoas que eu admirava. Não cresci numa época em que a criança era bem-vinda na cozinha. A gente também não podia se expressar em demasia: questionar muito, opinar ou demonstrar emoções em excesso. Hoje olho para a Clara e me orgulho de vê-la tão cheia de opinião. Ela fica ao meu lado observando, mas não se conforma com essa posição passiva. Pede, insiste para participar, para fazer parte daquilo. Quer cortar, misturar, sentir. Aos poucos, vou permitindo. Ensinei a ela a maneira mais segura de manusear a faca, o jeito certo de mexer, de misturar e sentir os aromas deliciosos dos temperos. Só não deixo chegar perto do fogo. Ainda tenho meus limites, e o tempo certo para isso ainda vai chegar. Ela adora participar, mas acho que gosta mesmo é de ficar perto de mim. Isso enche meu coração. Fico pensando no dia em que ela descobrir que não sou tão incrível assim e que não sei todas as coisas do mundo. Quando eu era criança, achava meus pais perfeitos. Lembro-me de quando vi minha mãe deixar um bife queimar e ficar supernervosa com isso. Pensei: caramba, ela erra. Lembro-me de quando vi meu pai ser injusto com alguém e me senti mal por isso. Aos poucos, fui me dando conta de que eles são quem são, pessoas. E tudo bem. O amor segue por outro caminho, mais tênue, mais compreensivo, mais humano. Acho que é por isso que, desde sempre, me mostro, na medida do que me é possível, vulnerável para os meus filhos. Acredito que isso faz brotar um amor mais próximo e que se transforma o tempo todo, de acordo com a pessoa que nasce e morre dentro da gente todos os dias. Espero que Clara saiba preparar a própria comida – ou que pelo menos perceba a diferença entre algo feito com amor ou processado, sem sentimento – e seja uma ótima observadora na cozinha e na vida. A sugestão a seguir é a sopa de lentilhas, feita a partir de um pedido da minha menina, que adora sopa, comida quentinha e saborosa.



1 cebola • azeite extravirgem • 1 linguiça calabresa defumada • meio pacote de lentilhas • caldo de carne (preferencialmente o caseiro) • temperos verdes

(salsinha, cebolinha, coentro) • sal 

COMO FAZER

Refogue uma cebola (ralada ou muito bem picada) em uma panela com um fio de azeite. Depois junte a linguiça calabresa, fatiada bem fininha. Por fim, coloque a lentilha, cubra com água, acrescente três colheres de sopa de caldo de carne caseiro, temperos verdes picados e sal. Deixe cozinhar por meia hora. Sirva quente. Se tiver pão adormecido em casa, faça algumas torradas com ele. Acompanhamento simples e gostoso.

SOPA DE FEIJÃO

Eram férias de final de ano e minha enteada, a Maria, estava com febre e dor de ouvido. Estávamos no sítio dos meus pais. O pronto-socorro da cidade não tinha atendimento específico para crianças. Tudo apontava para uma otite. Meu pai é médico aposentado. Ele dedicou mais de 50 anos à medicina. Mas hoje, às vezes, ele falha na indicação dos remédios: receita algo que não existe mais ou está ultrapassado. Coisas do tempo que podem tornar nosso conhecimento certo em incerto. Ele recomendou para a Maria um determinado remédio. No meio dessa história, a pediatra retornou minha mensagem pelo celular. Indicou o que era melhor para uma criança naquela situação. A recomendação do meu pai, de fato, não era o melhor caminho para aplacar as dores da menina, já que aquela medicação não deveria ser usada por alguém da idade dela. Falar sobre isso com meu pai demandou uma boa dose de delicadeza. Mesmo assim, ele ficou chateado e me dilacerou com a pergunta: “Você não confia no seu pai? Fui médico a vida toda!...” Difícil, muito difícil ouvir isso. Principalmente porque meu pai é alguém que admiro demais. Ele tem uma história linda de força e garra. Cresceu em meio às adversidades – perdeu pai e mãe ao nascer e foi criado ora por um tio, ora por uma tia, sem muito afeto ou amor. O que o levava para frente era o sonho de ser médico. Não tinha dinheiro para a faculdade. Cursava medicina em período integral e trabalhava no tempo que lhe restava como técnico em raios X. Morava em uma pensão, comia o prato mais barato do bar da esquina, porque o dinheiro era escasso. Essa força de vontade e perseverança o acompanharam a vida toda. Deu inúmeros plantões e trabalhava mais de 12 horas seguidas para dar conta da família de três filhos. Mas o que eu mais admirava nele era o coração disponível. Apesar do cansaço, ele sempre tinha um sorriso no rosto e um abraço para acolher. Era incrivelmente atencioso com os pacientes, a paixão das senhoras octogenárias e nunca teve vergonha de chorar quando a emoção falava mais alto. Meu pai me ensinou a amar intensamente, a ser gentil, generosa e a olhar para o mundo com esse mesmo amor e generosidade. Não sei dizer se ele foi o melhor cardiologista da cidade. Mas foi o melhor pai para mim. Não foi perfeito, mas foi humano. E o mais difícil de vê-lo envelhecer é perceber que ele não está lidando bem com o fato de não ser mais o médico, um cuidador de pessoas. Ele

agora precisa também ser cuidado, aninhado, abraçado. Eu gostaria que ele entendesse que confio nele, mesmo imperfeito, mesmo falhando. O que nos une não é o que ele foi – um médico –, mas o que é e sempre será: meu pai. Uma noite dessas, ele estava jantando sopa de feijão, bem temperada e quentinha. Me inspirei e preparei a mesma sopa em casa. Fez sucesso e aqueceu meu coração. Me senti acolhida, abraçada, reconfortada. Que sopa danada! Divido aqui a receita, que é de uma singeleza só.



4 xícaras (chá) de feijão carioca já cozido • 4 xícaras (chá) de água • 1 cebola • sal
• pimenta-do-reino • temperos verdes (cebolinha, coentro
e/ou salsinha) • cominho



COMO FAZER

Bata o feijão com a água no liquidificador. Refogue a cebola bem picadinha no azeite e coloque o feijão batido ali. Se você quiser com mais caldo, basta acrescentar mais água. Tempere com sal, pimenta moída na hora, cebolinha picada, coentro (pouco) e cominho (pode ser uma colher de café). Deixe ferver por uns dez minutos. Se quiser acrescentar um pouco de macarrão, cozinhe à parte e misture depois. Caso contrário, a sopa ficará grossa demais. Sirva quente, com a família reunida para ajudar a aquecer também o coração.

CREME DE BATATA

Quando eu era pequena e tinha dor de cabeça, minha mãe colocava batata crua na minha testa. Não sei, ao certo, se existe de fato alguma razão ou comprovação científica para isso. Tê-la por perto, ajeitando as rodela de batata, amarrando tudo com uma tira de pano (para que elas não escorregassem) era bom o suficiente para me trazer algum tipo de alívio. Da mesma forma que colocar minha cabeça sobre seu travesseiro e sentir seu perfume também ajudavam a acalmar meu coração nos momentos de tristeza, aflição, dor física ou da alma. Por mais que tivéssemos nossas divergências, jeito de pensar diferente, forma de ver o mundo diversa, eu sempre soube que existia algo maior que nos unia porque a vida a todo momento nos possibilitava um novo encontro. E fazia com que percebêssemos nossos cheiros e nos reconhecêssemos como mãe e filha. Só entendi esse “algo maior” quando me tornei mãe. Sentir meus filhos crescerem dentro de mim mostrou o quão visceral era essa experiência: é um coexistir. O filho sai de dentro da gente, mas nunca deixa de fazer parte de quem somos. É algo que se reconhece pelo cheiro, pelo olhar, pelo toque. Vejo hoje meus filhos crescerem. Eles já andam com as próprias pernas e começam a construir e trilhar um caminho só deles. Mas quando eu os abraço, quando me aproximo e sinto a presença deles, os reconheço: são meus filhos. A gente se pertence. Esse é um elo que não dá para explicar ou racionalizar, apenas sentir. Isso porque o que nos une é o amor, intenso, visceral, pulsante. A receita que divido aqui tem tudo a ver com mãe e com batatas. É um creme que aprendi com minha mãe. Aquece o coração, a alma e o corpo.



1 colher (sopa) de manteiga • ½ cebola ralada

• 1 quilo de batatas



COMO FAZER

Refogue a cebola na manteiga, coloque as batatas cortadas ao meio e cubra com água e sal. Cozinhe até as batatas ficarem bem macias. Bata tudo no liquidificador, volte a mistura para a panela e ajuste o sal. Se quiser, acrescente mais um pouco de manteiga. Boa para ser servida em cumbucas, segurando o pote. Mais aconchegante, impossível.

COUVE-FLORES GRATINADA

Minha avó não era dada a carinhos. Era uma mulher séria que pouco sorria. Lembro seus cabelos brancos, curtos, penteados para trás e seus vestidos de botões na frente (sempre vestidos). Acho que minha avó nunca usou uma calça comprida, o que talvez para uma mulher que viveu a juventude nos anos 1940 não fizesse sentido. Um detalhe: o vestido precisava ter bolso, onde ela guardava um lenço de tecido – nunca se sabe quando iria precisar usá-lo – e um pente. Acho que manter os cabelos penteados era sua única vaidade. Não usava maquiagem (nunca!). E, principalmente, não era uma avó no estilo dona Benta, que espera a criançada com bolo quente na mesa. Ela media o amor, compartilhado entre os muitos netos, a conta-gotas. Então, quando meus filhos nasceram, fiquei numa alegria só porque eles teriam avós aos montes: Lígia e Paulo (meus pais), Cleibe e Roberto (pais do meu marido). Até bisavó eles têm, por parte do pai, a dona Conceição. Provavelmente, Clara e Lucas nunca vão saber o que é ter avó de menos, o que é medir amor a conta-gotas. Na verdade, eles têm amor de sobra. Outro dia foram almoçar na casa dos avós Paulo e Lígia, algo que fazem com alguma regularidade durante a semana. A comida era simples: arroz, feijão, carne de panela. Minha mãe me mandou uma foto. O telefone treme com a mensagem dela e a foto anexada, no final da manhã, e lá estavam meus filhos almoçando na mesa e na cozinha de sempre, mas com amor multiplicado. Foi pensando em comida de avó e em amor aos borbotões que divido a receita dessa couve-flor gratinada, um prato da minha infância e que ainda faz parte da minha rotina.



1 couve-flor • sal • 1 xícara (chá) de leite • 1 colher (sopa) de farinha de trigo • 1
colher (sopa) de manteiga •

1 colher (sopa) de requeijão • 1 lata de creme de leite • pimenta-do-reino • 50

gramas de queijo parmesão ralado



COMO FAZER

Cozinhe a couve-flor com um pouco de sal. Numa panela coloque o leite, a farinha de trigo, a manteiga. Mexa, acrescente o requeijão e, em seguida, o creme de leite. Ajuste o

sal e a pimenta (ou noz-moscada, se preferir). Coloque a couve-flor cozida numa travessa, espalhe o molho por cima e depois o queijo parmesão ralado. Leve ao forno (180 graus) por cerca de 20 minutos ou até gratinar. Acompanhada de uma carne, fica bom demais.

PUDIM DE LEITE

Meu marido, Maurício, sofreu um pequeno acidente de moto em meados de 2016. Escoriações, cotovelo fraturado e um pé muito, muito quebrado. Ele é um homem agitado, do tipo que não consegue ficar parado, mas a vida, por algum motivo que não vale a pena questionar, pediu um tempo. Internação, cirurgia, três pinos no pé e a perspectiva de uma recuperação longa. Ele chateado, eu querendo trazer aconchego. Olho a mesa do quarto do hospital e vejo o cardápio da nutrição. O almoço parecia interessante, apesar de pedante: por que o picadinho de carne precisa ser batizado de cubos de alcatra ao molho de vinho branco? Picadinho de carne me parece tão mais reconfortante. Lembra casa, lembra comida de mãe. E, às vezes, você precisa só de colo, das lembranças queridas do tempo em que a gente só parava a brincadeira para comer. A refeição chega, e a carne estava saborosa, rompendo o estigma de “comida-sem-graça-de-hospital”. Mas continuei incomodada com a gourmetização de tudo. O cardápio dos dias seguintes seguiu com cebolas carameladas, pudins com calda de frutas e legumes com sobrenome cheio de estrangeirismo. No final percebi que o nome e o sobrenome da comida, de fato, não interessavam. As cebolas carameladas realmente não me chamaram a atenção. Mas a delicadeza da moça que entregava a refeição, sim. Um dia, ela entrou e se despediu. Último dia dela no hospital. Estava feliz, sorridente. Em breves minutos, ela contou que ia voltar para a terra de origem, para a família, para o lugar onde a saudade brotava. No final, é isso o que vale a pena, né? Gente conversando com gente, olhando para o outro, percebendo que ali tem uma pessoa como eu e você. Gente com amores, dores, sonhos, vontades, saudades. Comida de casa, só em casa mesmo. Maurício recebeu alta, deixamos o hospital depois de mais de uma semana por lá, mas ele ainda precisou de um bom tempo para o corpo se reequilibrar. Nessa recuperação, percebemos que eu e ele somos amor, que cuida, ampara, sonha junto, sonha separado, caminha às vezes junto, às vezes separado, mas mantém o que importa: nosso desejo de seguir em frente, lado a lado. Mas, por favor, sem tantos sustos e acidentes nos próximos quilômetros. A receita a seguir é do pudim de leite, um clássico da nossa casa e doce pelo qual o Maurício é perdidamente apaixonado. Pudim de leite que faço do meu jeito e que (eu sei) foge um tantinho da

receita clássica.



1 xícara (chá) de açúcar • ½ xícara (chá) de água quente • 1 lata de leite condensado • leite integral (a mesma medida da lata) • 2 ovos



COMO FAZER

Numa panela, coloque o açúcar e deixe derreter em fogo baixo. Em seguida, acrescente, aos poucos, a água quente. Deixe apurar para formar uma calda de caramelo que deve ser colocada no fundo de uma fôrma com furo no meio. Num liquidificador, bata, por cerca de dois minutos, o leite condensado, o leite integral e os ovos. Coloque essa mistura na fôrma e leve ao forno preaquecido (180 graus), sem banho-maria. Demora cerca de 30 minutos para ficar pronto. Deixe na geladeira por pelo menos três horas. Não espere um pudim de leite cremoso. Meu irmão, aliás, diz que é quase uma ambrosia. Lá em casa, termina em poucas horas. Agradar a todo mundo, isso eu garanto.

CREME DE ABÓBORA

Quando o corpo pede calma, é preciso obedecer. Eu cismo em não ouvi-lo, e ele sempre me manda a resposta em alto e bom som em forma de uma gripe forte, de uma sinusite, uma crise de enxaqueca. Enxergo isso como um recado: “Se você não vai parar, eu paro.” A gente teima em não ouvir essa voz interna, tão poderosa. Perde essa conexão preciosa. Não percebemos nem mesmo quando temos fome – muito menos, fome do quê. Olhamos a embalagem, conferimos as calorias e seguimos em frente. Mas é mesmo aquele alimento que você quer de verdade? Será que nossa fome ou vontade tem relação apenas com as calorias ou com a energia que a comida pode nos fornecer? Ou, então, comemos sem ouvir os sinais internos de saciedade. De vez em quando, ficamos mesmo surdos. Com tudo. Ainda me assusto quando alguém diz: “Esse vento é sinal de que vem chuva por aí.” Acho encantador alguém perceber que o vento anuncia a chuva, que o florescer fora de época indica um período de seca. São tantos os sinais, mas passamos por tudo isso tão adormecidos, imersos em algo que, provavelmente, não interessa realmente. Quando percebo essa minha surdez emocional, olho para o céu. Tento encontrar o sol, a lua, as estrelas. Procuro voltar a enxergar o óbvio. Ou então me recolho na cozinha, meu eterno refúgio, e preparo uma sopa, sinal de acolhimento interno, como essa de abóbora, que ensino na sequência.



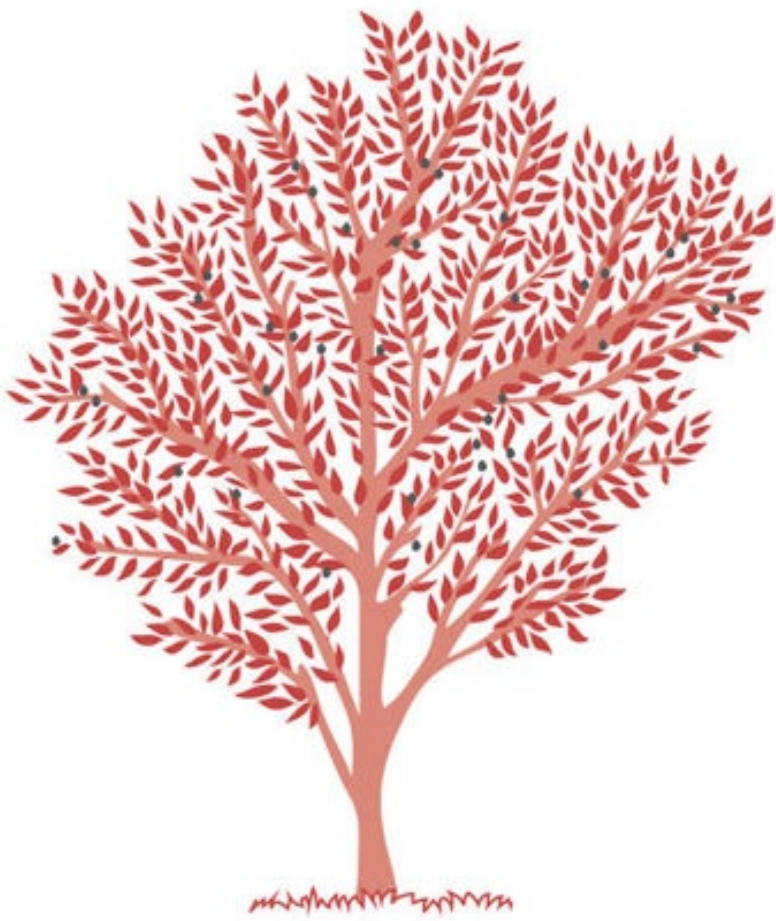
½ cebola • azeite • ⅓ de abóbora cabotiã • 4 colheres de caldo de carne caseiro •

1 lata de creme de leite • sal



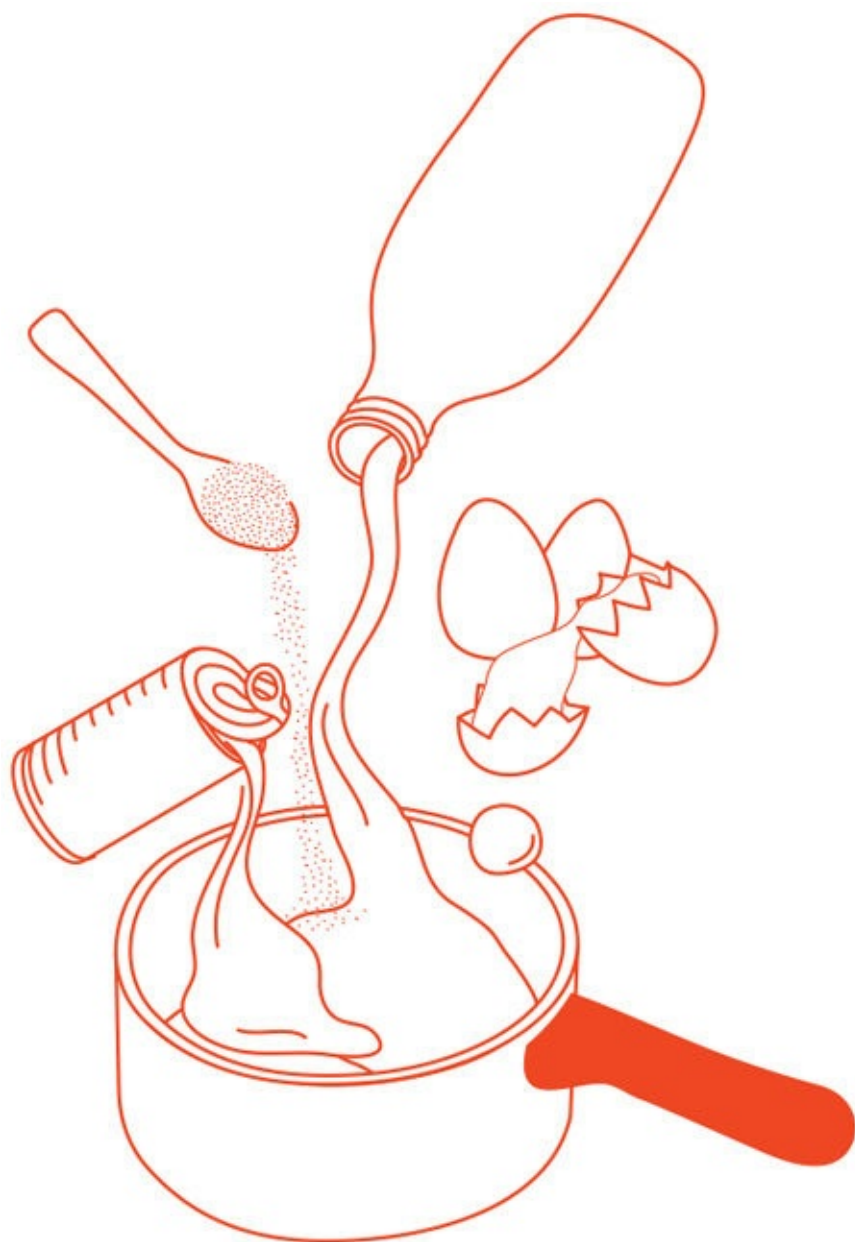
COMO FAZER

Corte a cebola em pedaços médios e refogue em um fio de azeite. Descasque a abóbora e corte-a em pedaços grandes. Coloque a abóbora na panela e, em seguida, água até cobri-la totalmente e o caldo. Cozinhe até que fique bem macia. Bata-a junto com a água do cozimento no liquidificador. Volte com esse caldo para a panela, deixe ferver, acrescente o creme de leite e, por fim, ajuste o sal. Uma delícia para os dias frios.



*Receitas para
serem servidas
no pires*

 preciso ser generoso
no tamanho da colherada e nas
relações que estabelecemos por aí



O pavê, o mosaico de gelatina, a delícia de abacaxi, o manjar de coco e o doce de banana com creme (ou manequinho aráujo) adoçaram minha infância e a de muita gente também. Clássicos, servidos em pirex de vidro, eram saboreados, em geral, como a sobremesa dos fins de semana. Um dos momentos mais tensos era quando o pirex era colocado na mesa. Se a casa estava repleta de gente, um pensamento pipocava: “Será que vai dar para todo mundo?” Sim, precisava ser suficiente para todos. Então era necessário ser gentil, saber dosar o tamanho da colherada e torcer para que ninguém ficasse sem – o que nunca acontecia. Mais do que isso, havia a torcida interna para sobrar uma boa porção e, dessa maneira, ser possível repetir, ou melhor, comer um pedacinho mais tarde.

Hoje, esse tipo de comidinha recebeu até classificação: *comfort food*, porque traz conforto e aquela sensação gostosa de casa da avó ou de almoço de domingo em família. Lembro que, na década de 1980, era possível encontrar esse tipo de sobremesa nos restaurantes, porque era o doce de todo dia e não havia a preocupação em querer fazer bonito, em colocar *ganache* ou chocolate belga em tudo. O mais divertido, porém, era comer em casa, ver a travessa de vidro (retangular, quadrada ou oval) chegar inteira e poderosa, saída muitas vezes diretamente do congelador. As receitas levavam muito creme de leite ou leite condensado – em geral, os dois juntos.

Lembro a felicidade que senti quando encontrei um restaurante, perto do trabalho, que tinha doce de travessa como opção de sobremesa. Isso foi no início da década de 1990, quando esses doces estavam em franca decadência. Era o tempo em que reinava o creme de papaia com licor de cassis! O restaurante servia comida por quilo, simples e gostosa. Mas a sobremesa era imbatível. O mais bacana é que a dona do lugar não se intimidava em colocar o pirex em exposição, em uma vitrine refrigerada, e servir o cliente em colheradas, igualzinho ao que fazemos em casa. Numa conversa mais demorada com ela, descobri que a proposta era essa mesma: reproduzir os doces que fizeram parte da infância de muita gente (dela mesma, inclusive) e esse clima de sala de almoço. Os doces vieram do caderno de receitas da sua família. Quando o lugar fechou alguns anos depois, fiquei numa chateação só. Mais tarde, descobri que ela abria, pertinho dali, uma doceria, com a mesma proposta de servir doces cheios de aconchego e afeto. No lugar dá para encontrar torta de pera, pavê, doce de banana com creme, mas também brigadeiros de limão-siciliano, pistache, e por aí vai, versões *gourmet* do querido brigadeiro. As travessas de vidro continuam reinando em uma deliciosa

resistência aos modismos.

O bacana disso tudo é perceber que, em tempos de *cupcake*, bolo na xícara, no palito, *muffins* e afins, ainda exista quem se arrisque a abrir um negócio para servir doce do jeitinho que a gente lembra quando era criança: na travessa de vidro temperado. Sim, as pessoas gostam do doce de todo dia, porque é bom, nos remete a um tempo querido, faz parte do nosso repertório, da nossa história.

Doces confeitados, com *ganache*, bolos em miniatura são bonitos de ver e podem ser gostosos também. Mas, às vezes, precisamos mesmo de uma comidinha que nos traga conforto para a alma e para o coração. Dia desses, resgatei um “modo de preparo” do caderninho da minha mãe. Todo escrito à mão com o nome da pessoa que passou a receita ao lado do título. Queria saber como fazer a delícia de abacaxi, doce que marcou minha infância, feito com a fruta, uma grossa camada de creme amarelo e outra de creme branco. Doce que, depois de pronto, é congelado e vai para a mesa no pirex. Preparei e fez sucesso entre a criançada. Depois dessa experiência parti para o mosaico de gelatina e para o doce de banana com creme. Tudo isso acompanhado pelos olhos atentos de minha enteada Maria e da minha filha Clara. Elas foram bem sinceras dizendo o que mais lhes agradou, o que acertei ou o que havia ficado açucarado demais. Errei a mão no mosaico e não acertei o ponto do doce de banana. Mas isso não era o mais importante. O que de fato importa é que esses doces simples, “de pirex”, trouxeram à tona lembranças boas de uma época em que a gente olhava para a sobremesa e perguntava: é pavê ou pacomê?

PAVÊ DE CHOCOLATE

Ganhei uma caixa de biscoito champanhe. Para mim, a única coisa possível de se fazer com ele é pavê. O biscoito é seco demais para se comer sozinho ou com qualquer outra coisa. Fui atrás de como poderia reproduzir o pavê da minha infância. Procurei no mar de receitas da internet e encontrei versões para todos os gostos: de doce de leite, com *ganache* de chocolate, com biscoito maria, de leite. Mas não encontrava o mais tradicional que habitava minhas memórias, aquele com os biscoitos champanhe bem molhadinhos com creme amarelo e calda de chocolate para finalizar. Era o clássico dos clássicos. Virou sobremesa *vintage*. Meus filhos sabem o que é torta de maçã na versão americana (*apple pie*), mas não fazem ideia do sabor que tem um pavê de chocolate, um ícone dos dias de festa em família. Um domingo com a casa cheia de amigos tinha de ter pavê de sobremesa. Minha mãe passava a manhã na cozinha, mas o doce era sempre feito na véspera porque precisava gelar, ou melhor, congelar. Lembro-me dela mergulhando cada um dos biscoitos em um líquido achocolatado e dispondo-os, um a um, na travessa – tinha quem gostasse de colocar nessa calda de chocolate um dedinho de licor. Eu adorava ficar à espreita, olhando tudo, quieta, me fazendo de invisível. E havia ainda a espera do momento certo para saborear. Hoje, ao provar uma colherada de pavê tradicional, feito com biscoito champanhe, meus olhos transbordam. Recordo minha mãe, suas mãos ligeiras, sua voz sempre em tom de comando, a casa, as seis cadeiras colocadas de maneira apertada ao redor da mesa redonda, o tampo de mármore com meu nome gravado com estilete (estripulia do irmão mais novo), a toalha branca, a travessa do doce no centro, os pratos, as vozes, os cheiros. Tudo isso escondido numa simples colherada. A receita de pavê foi resgatada do caderno de receitas da minha mãe. Para comer aos montes, até a travessa ir para a pia junto com a louça suja.



1 lata de leite condensado • 1 lata de leite (a mesma medida da lata de leite condensado) • 3 ovos • 1 xícara (chá) de água • 5 colheres (sopa) de chocolate em pó • 200 gramas de biscoito champanhe (1 pacote) • 5 colheres (sopa) de

açúcar



COMO FAZER

Misture o leite condensado, o leite e as gemas em uma panela e leve ao fogo brando, mexendo sempre, até engrossar. Despeje em um pirex. Ferva a água e misture ao chocolate em pó. Passe os biscoitos, um a um, neste caldo e forme uma camada vertical e outra horizontal por cima do creme amarelo. Bata as três claras em neve, acrescente o açúcar e bata novamente. Coloque esse creme sobre os biscoitos. Leve ao congelador por cerca de seis horas. Ao servir, ponha a travessa no centro da mesa em um local de honra. O pavê merece esse reconhecimento de sobremesa pomposa.

DOCE DE BANANA COM CREME

“Mãe, o que tem de sobremesa?” “Tem fruta.” Protagonizei este diálogo à exaustão ao longo da minha infância. Nunca me conformei com o fato de meus pais afirmarem que fruta poderia ser sobremesa. Não, não pode. Fruta é fruta. Sobremesa é doce, o que só era permitido nos finais de semana junto com o refrigerante. Hoje, repito a mesma conversa com meus filhos. Só que são eles que perguntam e eu que respondo: “Tem fruta!” A vida, às vezes, parece um delicioso passeio de carrossel, sempre a dar voltas a partir do mesmo ponto. A gente, em geral, tem de caminhar muito para entender a razão dos nossos pais em permitir algumas coisas e outras não, de jeito nenhum (não insista, por favor!). Aos poucos, você compreende a insistência deles em fazer você comer legumes, verduras e frutas; bife de fígado (nunca me agradou), peixe, frango sem a pele; grãos, laranja com bagaço e mamão pelo menos três vezes por semana. E também estudar aquela porção de matérias chatas, levantar sonolento e seguir para a escola, não sair com determinado amigo, ficar de fora daquela viagem incrível (e bem doida) que os colegas estão organizando e por aí vai. Isso se chama cuidar, que está intimamente ligado a amar, zelar e, vez por outra, proteger. Sei que meus pais não estarão ao meu lado sempre ou para sempre. Entendo também que foi tropeçando e caindo, sem que eles soubessem, que tive as lições mais intensas da minha vida. Mas, sinto muito, também vou seguir sendo a mãe que insiste para que os filhos comam fruta. “Tem doce de leite? E chocolate?”, eles questionam, com insistência. E ouvem de volta: “Tem maçã, laranja, melancia, uva e melão. Vocês querem?” O doce de banana, da receita a seguir, é uma tentativa de unir a fruta com o doce bem doce. Mas, fica combinado, só nos finais de semana, ok?



PARA O DOCE DE BANANA 6 bananas-nanicas ou prata • 1 xícara (chá) de água

• 1 xícara (chá) de açúcar PARA O CREME

2 e ½ xícaras (chá) de leite • 1 colher (sopa) de maisena

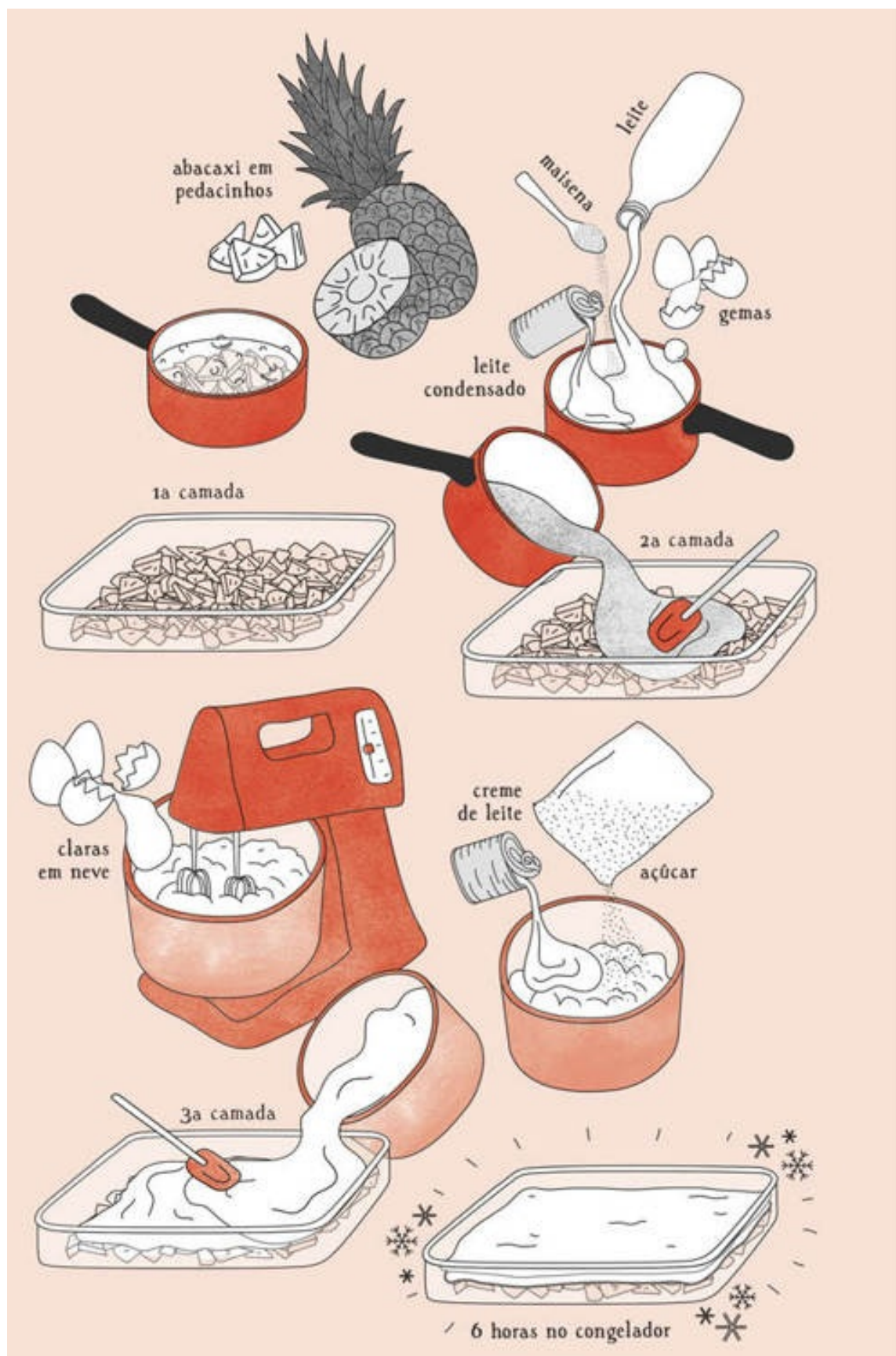
• 2 gemas • 1 colher (chá) de manteiga sem sal

• 1 colher (chá) de essência de baunilha PARA O SUSPIRO

2 claras • 3 colheres (sopa) de açúcar 

COMO FAZER

Corte as bananas em rodela e coloque-as para cozinhar na calda da água com o açúcar. Apague o fogo quando estiverem bem macias. Se quiser, pode colocar cravo ou mesmo canela em pau (mas lembre-se de retirá-los depois do doce pronto). Reserve. Bata no liquidificador todos os ingredientes do creme e despeje em uma panela. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Reserve. Para fazer o suspiro, bata as claras em neve e acrescente o açúcar. Deve ficar bem firme. Para montar o doce, coloque, em uma travessa de vidro, primeiro, o doce de banana, depois o creme amarelo e por cima as claras batidas. Leve tudo ao forno (180 graus) por cerca de 20 minutos ou até o suspiro ficar dourado. Retire, espere esfriar e deixe na geladeira por cerca de três horas antes de servir. O resultado? Bom demais!



DELÍCIA DE ABACAXI

Este é um daqueles doces bem doces, mas que a gente come de joelhos. Uma camada de doce de abacaxi (feito com a própria fruta), outra de creme amarelo e mais uma de suspiro com creme de leite. Essa mistura campeã vai para o congelador. E o resultado é uma sobremesa que refresca (tem consistência de sorvete) e que acalma a vontade de comer algo açucarado por semanas, talvez. Tia Lybia fez essa sobremesa à exaustão – sim, chegou até um momento em que ninguém queria mais. Os dias passados na casa dela são, de longe, uma das minhas recordações mais queridas da infância. Eu amava bater papo com ela, uma pessoa especial, que conversava com as plantas e cozinhava muito bem. Tia Lybia sempre foi uma mulher delicada, gentil, generosa. Ela sabia olhar com o coração. O tempo passou e, mesmo de longe, ela nunca deixou de se preocupar comigo. Às vezes me ligava para saber se eu estava bem. E quando meu coração apertava recorria a ela. Mas, há alguns anos, ela foi diagnosticada com Alzheimer. Não foi fácil nem para ela, nem para a família. Sofri de longe. Sinto por não termos tido uma última conversa lúcida. Sempre tive dificuldade em lidar com o Alzheimer, mesmo problema que devastou a vida da minha avó. É estranho não ser reconhecido por quem a gente ama. É como se uma borracha apagasse os rastros da memória e houvesse apenas um grande vazio. Recentemente, conversando com uma geriatra e falando sobre a tristeza que sentia em relação a minha tia, ela me disse que não esquecesse nosso passado compartilhado. Minha tia não era uma sala vazia, mas uma pessoa com quem convivi por anos, que amei – e ainda amo. A pessoa não deixa de estar ali, só está de outro jeito. Ninguém tira de mim tudo o que vivi com minha tia Lybia. Toda vez que comer um pedaço da delícia de abacaxi vou me lembrar das nossas histórias compartilhadas. E isso é incrível.



1 abacaxi grande • 1 lata de leite condensado • 1 lata de leite (a mesma medida da lata de leite condensado) • 3 ovos • 1 colher (sopa) de maisena • 12 colheres

(sopa) de açúcar • 1 lata de creme de leite



COMO FAZER

Corte o abacaxi em pedaços pequenos e coloque-os em uma panela com um pouco de água e açúcar. Deixe apurar no fogo lento até dar a consistência de doce (cerca de meia hora). Arrume-o numa travessa e reserve. Numa panela coloque o leite condensado, a mesma medida de leite, as gemas dos três ovos e a maisena. Em fogo baixo mexa até dar o ponto de creme. Espalhe, então, por cima do doce de abacaxi. Bata as claras em neve, acrescente o açúcar e depois o creme de leite sem soro. Mexa delicadamente e espalhe sobre o doce. Coloque no congelador por pelo menos seis horas. Depois é só se deliciar. Sem culpa, com muita paixão.

BEIJO GELADO

Minha casa da infância tem cheiro de bolo assando no forno, de bife fritando, de alho refogado e tem o barulhinho do chiado da panela de pressão. Na casa dos meus pais, a cozinha ainda está lá, no mesmo lugar, à direita da porta de entrada. Muitas das panelas são as mesmas, assim como os talheres, os armários, a mesa e as cadeiras. Isso é muito reconfortante para mim. Meus pais moram no mesmo lugar há mais de 40 anos e pouca coisa mudou. Quer dizer, depois que os filhos cresceram e seguiram sua própria trilha, minha mãe foi ocupando os espaços dos quartos e os armários. Uma metamorfose necessária. Mas o quarto dos meus pais continua igualzinho: a cama, as mesas de cabeceira, os retratos. É lá, no extremo oposto da cozinha, que também me encontro. Lembro que quando era criança e, por algum motivo, passava mal, minha mãe me colocava para descansar na sua cama. Quando eu encostava a cabeça no seu travesseiro, um cheiro delicioso me invadia: o cheiro da minha mãe. Isso era suficiente para me acalmar. Naquele ninho, eu me recuperava. Anos depois, em muitos momentos da vida, me aninhei ali. Fico pensando que um dia a casa estará vazia, com a cozinha e os quartos à espera de mobília nova, de outras histórias. De fato, não é a casa em si que importa, nem as coisas. A vida corre apressada, mas o essencial sempre fica, desde que a gente nunca perca o fio da nossa história, nem o aroma dos travesseiros. A receita a seguir é um doce de aconchego, um clássico da cozinha da minha mãe: o beijo gelado. Modismo entra, modismo sai, e ela segue fazendo esse doce de travessa que é campeão de elogios. Doce que a gente costuma comer junto, cada uma segurando a sua cumbuca e repetindo: “Esse doce é bom, né?” É sim, sempre será, mãe.



PARA O CREME

1 lata de leite condensado • 1 lata de leite (a mesma medida da lata de leite condensado) • 3 gemas

PARA A CALDA DE CHOCOLATE

1 xícara (chá) de açúcar • ½ xícara (chá) de leite • 2 colheres (sopa) de

achocolatado • 1 colher (sopa) de margarina

PARA A COBERTURA

3 claras • 6

colheres (sopa) de açúcar

- 1 lata de creme de leite
- 

COMO FAZER

Coloque em uma panela os ingredientes do creme e mexa em fogo baixo até engrossar. Reserve em uma travessa de vidro. Leve ao fogo o açúcar, o leite, o achocolatado e a margarina, mexendo até formar uma calda. Espalhe-a em cima do creme. Bata as claras em neve, acrescente o açúcar e depois o creme de leite sem soro. Mexa delicadamente e ponha sobre o doce. Leve ao congelador por pelo menos seis horas. Ah, não deixe de anotar ao lado da receita: “Momentos de prazer a cada colherada.” Isso eu garanto.

*Receitas que
favorecem a conversa
ou aquietam o coração*

Quando as palavras não encontram
um caminho para acessar o coração,
um pedaço de bolo pode ajudar.



Adoro bolo simples, sem recheio ou cobertura. Acho que é um convite para a conversa: a dois ou com a gente mesmo. Tenho meus momentos de ficar só e então gosto de tomar um café recém-coado e sentar com um pedaço de bolo simples. Ele não é protagonista, mas coadjuvante. Seu paladar de poucas notas ajuda a manter o foco, e o pensamento vai longe, entre um gole de café e uma garfada no bolo. Agora, se estou acompanhada, uma fatia generosa ajuda na conexão e, novamente, ele não rouba a cena porque é generoso. Nessas horas, são as palavras que interessam, a troca. A amiga que conta sobre um novo amor. A outra que enxuga as lágrimas pela tristeza que cisma em ser parceira. Existe troca acalorada com risadas, pausas, silêncio. Tudo é permitido.

Pode ser bolo de laranja, de coco, maracujá, pão de ló, receita da tia, da avó, da amiga, com iogurte ou o mármore. Tenho um apreço especial por este último. Adoro a mistura do branco com o marrom. Me dá satisfação colocar a massa crua, deixar uma sobra, acrescentar chocolate em pó e mexer. Na assadeira, eles ficam próximos, mas não se misturam de fato, se respeitam. Na boca, a sensação é boa. Você pode ter tudo (baunilha e chocolate) numa única garfada. E bolo mármore, em especial, me lembra as tardes sem fim – e muitas vezes tediosas – da minha adolescência, quando ainda sobrava tempo para pequenos cochilos depois do almoço. Uma das poucas lembranças que não me agradam dessa época tem a ver com as provas da escola. Eu entrava em pânico, de uma maneira tenebrosa, com matemática e física (acho que química também entra nessa lista). As ciências exatas, definitivamente, eram meu ponto fraco. Mas eu tinha uma amiga, a Geórgia, que era fera. E Geórgia (ainda bem!) sempre foi muito generosa. Tinha uma facilidade enorme com os números – formou-se em engenharia, anos depois. Ela não se importava em estudar comigo. Perdia suas tardes ensolaradas de dezembro para me ensinar fórmulas, para mim, enigmáticas. Ela já de férias. Eu retida em matemática e física, fazendo provas complementares para passar de ano. Geórgia era paciente (ainda é) e atenciosa. Mas as tardes eram longas, e minha dificuldade, imensa. Era nesse momento que o bolo mármore surgia como um alento. A mãe da Geórgia aparecia com um pedaço que eu sempre aceitava de bom grado. Me ajudava a aquietar os pensamentos e a angústia pelas fórmulas não resolvidas. Bolo

mármore, para mim, simboliza pausa, descanso. É um respiro entre as aflições. Um pedaço me restabelece e me ajuda a seguir em frente.

Hoje, adoro fazer bolos de todos os tipos. É maravilhoso perceber como a mistura do ovo, da farinha e do açúcar pode se transformar em algo tão único, diverso, depois de algum tempo no forno. Desde muito pequena, Clara fica comigo ao lado da batedeira. No início, pequenina, ela sentava no balcão da cozinha. Colocava a farinha, o chocolate e se encantava quando a massa se transformava de branca em marrom. Hoje, já maior (mas nem tanto), ao ouvir o barulho da batedeira, corre com seu banquinho até a cozinha, sobe e fica olhando. “Posso ajudar?”, ela sempre pergunta. Pode, sempre. Ao final, se lambuza com a massa crua. Bolo no forno, ela chama o irmão: “Lucas, vem ver!” É a transformação.

Gosto muito da história da mistura de bolo industrializado. Reza a lenda que, ao ser lançado, não era necessário acrescentar praticamente nenhum ingrediente. Apenas algum líquido (podia ser leite) e colocar no forno. A novidade não agradou ou convenceu. A fórmula mudou, e os ovos e o leite tiveram de ser acrescentados quase que obrigatoriamente. Por que isso? Porque é necessário se sentir presente ali, fazer parte da magia. Tirar isso é como roubar um pouquinho do colorido da vida, dos aromas e dos sabores. Eu, devo confessar, prefiro a versão integralmente caseira. Sem pacotes, sem fórmulas prontas.

Bolo é afeto, é amor. É com ele que festejamos os anos de vida. Tem coisa mais linda que essa? Comemorar a vida? Foi por isso que dediquei um capítulo a ele, o bolo, que acalma, que convida para a conversa, que nos leva para dentro da gente mesmo e abre espaço para o outro. Prepare-se, porque vai ter muito bolo nas páginas seguintes.

BOLO DE FUBÁ COM GOIABADA

Domingo, oito da noite. Fui à cozinha para bater um bolo. Sinal mais do que evidente de que algo estava me incomodando. Muito. Naquele dia, eu não estava feliz comigo mesma. Não costumo contar isso para as pessoas, mas, às vezes, um general que me habita dá as caras. E naquele domingo, ele apareceu com força total. Eu tinha acordado cedo, apesar de ser dia de descanso. Queria dar conta de tudo: ir à feira, passar na casa dos meus pais, fazer a lista de compras do mercado. Tudo isso antes de levar Clara para a festa de uma amiga da escola e seguir com o restante da família para o cinema. Metade dos compromissos cumpridos, entrei em casa feito um furacão. Meu general estava de prontidão e saí ditando ordens para todos: “Troquem de roupa, escovem os dentes, penteiem os cabelos. Rápido! Não vai dar tempo.” Eu parecia uma metralhadora de palavras. Então, Clara olhou para mim e indagou: “Dá para você ficar mais calma?” Contra-ataque certeiro em minha batalha particular. Só que a bomba explodiu dentro de mim. Fiquei incomodada com o comentário. Fui para o cinema sentindo um mal-estar que não sabia nominar. Sentei na cadeira, no escuro. Enquanto o filme começava, as perguntas internas falavam mais alto do que os personagens da ficção. Aos poucos, fui cavando mais fundo e entendi, finalmente, que o incômodo brotava dentro de mim. Não foram as palavras da Clara que me chatearam, mas as minhas ações. Essa atitude controladora que quer comandar, ser o chefe da vez, a dona da razão me faz mal – a mim e às pessoas ao redor. Como acalmar meu general? O filme acabou e voltei para casa com a pergunta que precisava de uma resposta. Fui para a cozinha, meu território do pensar, de refletir, de sentir o mundo pela alquimia dos ingredientes. Fubá e goiabada que estavam no armário viraram bolo. E no ovo que quebra, na farinha que mistura, nos pedaços do doce que se envolvem na massa, fui colocando as ideias em ordem. Eu não precisava ter uma resposta. Só o general quer uma resposta imediata. Desmascará-lo já estava de bom tamanho para aquele dia. O general vai continuar a morar dentro de mim. Meu desafio é, da próxima vez que ele demonstrar sinais de que deseja começar uma batalha, olhar bem nos olhos dele (ou dentro de mim mesma) e perguntar: dá para você ficar mais calmo? Ah, informação que vale a pena dividir: o bolo ficou bem bom. Fiz uma versão em forminhas menores

para as crianças levarem para a escola. Dica boa para quem tem filhos pequenos, porque as crianças adoram essas versões em miniatura.



1 ovo • 1 xícara (chá) de açúcar • 1 xícara (chá) de leite • ½ xícara (chá) de óleo •
1 xícara (chá) de farinha de trigo • 1 xícara (chá) de fubá • 1 colher (sopa) de
fermento químico • goiabada cascão em pedaços



COMO FAZER

No liquidificador, bata o ovo com o açúcar, o leite, o óleo. Em uma tigela, coloque a farinha de trigo e o fubá peneirados. Adicione, aos poucos, o que estava no liquidificador. Por último, acrescente o fermento. Corte a goiabada em quadrados e passe na farinha de trigo (isso faz com que se mantenha inteira e não vá parar no fundo da fôrma). Na forma untada coloque uma camada de massa de bolo, os quadrados de goiabada e preencha com o restante da massa. Leve ao forno preaquecido (180 graus) por cerca de 30 minutos. Aproveite enquanto o bolo está quentinho e convide um amigo, um vizinho, para jogar um pouco de conversa fora.

BOLO DE BANANA

Todo domingo, meu pai vai à feira do bairro. Ele pega o carrinho de compras da minha mãe com estampas de tigre. Seu caminhar é vagaroso. Coisas da idade, dos anos que escorrem, das escolhas. Ele costuma me pedir livros emprestados. Quer ler para ver se o tempo cumpre seu dever sem incomodá-lo tanto. Mas, aos domingos, sua tarefa para ocupar os espaços vagos, as lacunas entre uma leitura ou um afazer doméstico, é ir à feira apenas para comprar bananas. Muitas. Não estou falando de uma dúzia, mas de muitas dúzias. Ele compra para minha irmã, que gosta delas bem verdes; para ele e para minha mãe; e para mim. Ele sempre negocia com o mesmo feirante. Quando se ausenta – porque está doente (algo raro) ou porque teve de fazer uma viagem mais longa (também raro) –, deixa comigo a missão de comprar bananas para a família toda. Bananas, enfim, não faltam lá em casa. Às vezes, elas terminam antes de a semana acabar. Mas, de vez em quando, sobram e vão amadurecendo, ganhando pintas pretas na casca, até ninguém mais querer comê-las. Acho que esse movimento de devorar mais bananas em uma semana e na outra deixá-las intactas na fruteira tem a ver com a vida e as nossas vontades, que são mais incertas do que acreditamos. Mas meu pai é uma pessoa de rotina, que precisa comprar bananas todo domingo. Às vezes, digo que elas estão sobrando, estragando, e que seria melhor ele reduzir a quantidade ou não as levar para casa naquela semana. E ele me responde: “Se sobrarem, pode dar para mim que faço banana assada”, ou seja, ele não vai comprar menos ou abandonar sua tarefa dominical. Com o passar dos anos, fui entendendo que existem coisas no meu pai que são como são. Algumas delas me machucam. De vez em quando, ele acha que só a opinião dele é certa. Mas, em muitos momentos, só consigo ver meu pai como meu pai, ou seja, uma pessoa que sempre foi sinônimo de conforto, afeto e carinho. Então, se hoje ele não consegue comprar menos bananas porque isso faz parte de uma rotina que ele não dá conta de mudar, tudo bem. São bananas, só bananas, que, quando amadurecem demais, viram uma porção de outras coisas: doce, bolo, torta. Gosto muito dessa receita, que divido aqui, feita com a fruta bem madura e que foi um clássico da minha infância.



4 bananas maduras • 3 ovos inteiros • 3 xícaras (chá) de açúcar • $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de óleo • 1 e $\frac{1}{2}$ de xícara (chá) de farinha de rosca • 1 colher (sopa) de fermento químico • manteiga para untar • 1 colher (sopa) de canela em pó



COMO FAZER

Bata as bananas, os ovos, 2 xícaras de açúcar e o óleo no liquidificador. Coloque em uma tigela e misture, levemente, com a farinha de rosca. Por fim, acrescente o fermento em pó. Unte uma forma com manteiga e farinha de rosca, despeje a massa do bolo e leve para assar em forno médio. Depois de assado, misture a xícara restante de açúcar com a canela, polvilhe por cima e leve ao forno por mais dez minutos (o forno já deve estar desligado). Aproveite cada garfada.

BOLO DE MARACUJÁ

Depois que meus filhos gêmeos nasceram, me acostumei com muita coisa: a cuidar de duas crianças ao mesmo tempo, dar de mamar em dose dupla, dormir muito pouco, saber que às vezes eu não poderia atender ao choro de ambos no mesmo instante. Mas algo com que nunca me acostumei é não me preocupar quando estão doentes – sim, porque, quando um fica doente, o outro, em geral, fica mal dias depois. Eles já passaram por muitos altos e baixos no sistema imunológico. Mal nasceram e já foram para a UTI. Passei também dezenas de vezes o dia inteiro no pronto-socorro infantil com um, com outro ou com os dois. Por exemplo, aos dois anos, tiveram catapora (um e depois o outro). Ainda bem que criança cresce, e o corpo fortalece. Mas, de vez em quando, uma gripe fala mais alto. Dia desses foi assim. Primeiro a Clara e o que era uma gripe se encaminhou para uma pneumonia. Mas ela é uma garotinha muito forte e que dificilmente reclama. Mesmo quando o ar fica difícil de entrar, e o pulmão chia, ela não se abala. “Tá tudo bem, filha?”, pergunto. “Tá!”, ela diz, a barriguinha entrando fundo por conta da dificuldade em respirar (quem tem asma, sabe). Repouso, carinho de mãe, mimo de pai, dengo dos avós, e Clara ficou logo boa. E, então, quem adoece? O Lucas. Serelepe que é, pediu para deitar. O corpo estava quentinho. Febre, tosse e a probabilidade de dias de cama. O problema é quando isso acontece e tenho de viajar a trabalho. Daí, a perspectiva da ausência faz o coração ficar pequenininho. Corro para o médico para ter certeza de que não é nada além de uma gripe. Em geral, sigo os planos de viagem, mas nunca é algo realmente tranquilo. Em uma dessas vezes, eu estava pelos cantos da casa de olhos pequenos e marejados, e então Lucas me perguntou: “Mãe, por que você está chorando?” “É que o amor, de tão grande que é, às vezes precisa escapar de dentro da gente. E o jeito que ele encontra para fazer isso é transbordando pelos olhos. São as lágrimas. É amor, Lucas. Amor”, respondi. Quando o amor transborda, uma xícara de café com bolo acalma, assim como este bolo de maracujá.



PARA O BOLO

2 xícaras (chá) de açúcar • 5 ovos • 100 gramas de manteiga • 1 xícara (chá) de suco de maracujá natural, bem intenso • 2 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo • 1 colher (sopa) de fermento químico PARA A CALDA 1 xícara (chá) de polpa de maracujá • 1 e ½ xícara (chá) de açúcar



COMO FAZER

Na batedeira, bata o açúcar com os ovos, depois acrescente a manteiga, o maracujá e a farinha. Coloque, por último, o fermento em pó. Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno preaquecido em temperatura média. Depois do bolo pronto, prepare a calda, misturando a polpa do maracujá com o açúcar. Espalhe-a por cima do bolo. Prepare-se porque a melhor parte dessa receita é quando o bolo está no forno. O perfume que espalha pela casa é sedutor.

BOLO DE IOGURTE COM GELEIA

Hábitos e rotinas do dia a dia me fazem bem. Um deles é ir ao supermercado. Adoro esse ritual de toda semana. De um lado, o velho carrinho de feira; do outro, minha filha Clara. Vamos a pé, e essa caminhada sempre nos rende boas conversas. Aliás, é impressionante como é possível ter trocas tão profundas em situações de uma singeleza só. Houve um dia em que seguimos nosso trajeto falando sobre a cerimônia de abertura das Olimpíadas que ela não conseguiu ver até o final porque dormiu no sofá. “E na hora que te chamei para ir para a cama você ficou bem brava, né, filha?!”, eu disse. Ela me explicou: “Mãe, quando fico irritada, eu não consigo pensar.” Então, falamos um pouco sobre isso, sobre essa irritação, e como a gente não sabe exatamente o que fazer quando ela surge. Tento conversar sobre essas coisas com a Clara, mas sei que não posso fazer mergulhos profundos porque, afinal, ela ainda é uma criança. Mas essa reflexão sobre a irritação que nos faz reagir sem pensar ficou martelando em minha cabeça e, quando isso acontece, meu caminho é a cozinha. E lá fui eu. Dessa vez, testei uma receita de bolo de iogurte. Ficou bom, de textura macia e sabor suave. Mas eu precisava de mais e decidi fazer uma calda de morango com mirtilo. O aroma da calda fervendo, cozinhando as frutas, me deixou encantada. Comecei a olhar para aquelas bolhas que subiam tão intensas e tão lindas. Acho que a minha menina Clara é um pouco assim. Ela é doce, amorosa, cativante, mas, quando se irrita (ou esquenta), as coisas fervem dentro dela e podem respingar em quem estiver próximo. É preciso saber lidar e se aproximar quando o caldo (ou a emoção) esfria. E então perceber a boa geleia que dali surgiu. O bolo ficou delicioso com a geleia. Comemos juntas.



PARA O BOLO

2 ovos • 1 e ½ xícara (chá) de açúcar • ¼ de xícara (chá) de óleo • 1 copo de iogurte natural • 1 colher (chá) de essência de baunilha • 2 xícaras (chá) de farinha de trigo • 1 colher (sopa) de fermento químico
PARA A GELEIA ½ xícara (chá) de mirtilo • 1 e ½ xícara (chá) de morango • 2 a 3 colheres (sopa) de açúcar



COMO FAZER

No liquidificador, bata os ovos, o açúcar e o óleo. Depois, acrescente o iogurte e a baunilha. Numa tigela, coloque a farinha de trigo e o fermento. Adicione o que estava no liquidificador nessa tigela, misturando bem. Unte uma forma e coloque a massa do bolo no forno preaquecido (180 graus). Demora de 25 a 30 minutos para ficar pronto. Para a geleia: lave bem as frutas e tire a parte verde dos morangos. Se o morango for grande, corte ao meio. Caso contrário, mantenha a fruta inteira. Coloque tudo na panela e acrescente duas a três colheres de sopa de açúcar (prefiro uma geleia pouco doce). Deixe ferver, sem mexer, até o caldo que solta da fruta começar a reduzir. Guarde a geleia em um vidro e sirva em porções generosas junto com o bolo. Para comer a dois.

BOLO RECHEADO OU DOIS AMORES

Na minha cabeça de criança, bolo recheado era sinônimo de festa, comemoração. Não era algo para se fazer no dia a dia. Indo além: bolo de festa, em ocasião especial, era igual a doce complicado, demorado, cheio de processos. Um dia, para agradar ao marido e aos filhos, me embrenhei no mundo dos bolos com recheio. A primeira lição aprendida foi que cortar o bolo ao meio demanda uma habilidade que não tenho. Minha tentativa inicial foi dividir a massa assada com uma faca. Deu tudo errado. Foi então que minha mãe me contou sobre a técnica da linha (ensino isso no final desse texto). Nessa hora, a experiência dela falou mais alto, porque mamãe tem anos de tentativas, erros e acertos no quesito “bolo recheado”. Foram muitos aniversários, com recheio de ameixa com doce de leite ou pêssego em caldas, além da cobertura de glacê colorido – tive bolo de aniversário coberto de glacê azul. Ainda bem que os doces cobertos de azul, rosa ou verde (com muita anilina, claro) ficaram ultrapassados. Acho que as coisas na vida precisam ser mais simples. Bolo de pasta americana, por exemplo, tem sua beleza. É arte, eu sei. Bom para os olhos, mas, no final das contas, é só uma casca, né? E o que tem dentro? É bom? Daí, você deixa aquela casca de lado para comer o que de fato interessa. É meio como na vida: às vezes, a gente se cerca de um monte de coisas que fazem bonito para quem vê, mas, por dentro, nossa alma está murchinha, murchinha. Então, vamos logo para o essencial. A receita que compartilho a seguir é dessas que afagam a alma: um bolo nega maluca com recheio de dois docinhos que são “amor eterno”, o beijinho e o brigadeiro. Por isso, batizei-o informalmente de bolo dois amores. Não é para fazer sempre, só em dia especial. Mas não precisa ser festa. Pode ser um dia para celebrar uma amizade, um momento feliz, uma notícia boa. Ah, como dividir um bolo ao meio? Depois da massa devidamente assada e fria, corte um pedaço de linha de costura bem grande (o diâmetro do bolo mais um bom pedaço para você enrolar a linha entre os dedos das duas mãos). Estabeleça, pelo olho mesmo, a metade do bolo e comece a passar a linha como se ela fosse uma faca. Vá seguindo com delicadeza e firmeza. Dá certo! Juro!



PARA O BOLO

4 ovos • 1 e ½ xícara (chá) de açúcar • ¾ de xícara (chá) de óleo • 1 xícara (chá) de chocolate em pó com 50% ou 60% de cacau • 2 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo • ¾ de xícara (chá) de água quente • 1 colher (sopa) de fermento químico

PARA O RECHEIO DE BRIGADEIRO

1 lata de leite condensado • ½ lata de leite integral • 1 colher (sopa) de manteiga • 2 colheres (sopa) de achocolatado ou de chocolate em pó

DE BEIJINHO

1 lata de leite condensado • ½ lata de leite integral • 1 colher (sopa) de manteiga • 100 gramas de coco ralado (natural ou industrializado; prefiro o natural)

A COBERTURA

1 colher (sopa) de manteiga • 3 colheres (sopa) de chocolate em pó • 1 lata de creme de leite (sem o soro) • 1 colher (sopa) de açúcar



COMO FAZER

Com a batedeira, bata os ovos e o açúcar até formar um creme branco. Acrescente o óleo e volte a bater. Em seguida, coloque o chocolate em pó e metade da farinha de trigo. Aos poucos, adicione a água (com cuidado, pois costuma respingar para os lados) e então despeje o restante da farinha de trigo. Por fim, adicione o fermento. Coloque em uma forma redonda, de tamanho médio, com fundo removível e previamente untada. Leve ao forno médio, preaquecido. Para o recheio, faça primeiro o brigadeiro. Coloque todos os ingredientes na panela e mexa sem parar em fogo brando. Depois de alguns minutos de fervura, desligue. Não deixe ficar no ponto do brigadeiro de enrolar, pois tornará o recheio pouco macio. Siga os mesmos passos para o preparo do beijinho. Depois do bolo pronto, deixe-o esfriar, e só então corte-o ao meio. Espalhe o recheio de brigadeiro em metade do bolo e, na outra metade, o de beijinho. Para a cobertura, coloque todos os ingredientes na panela e mexa em fogo baixo. Depois que a calda levantar fervura, deixe cozinhar, mexendo sempre, por um minuto, e desligue o fogo. Cubra o bolo com essa mistura. Se estiver difícil decidir entre o pedaço com recheio de brigadeiro ou o de beijinho, pegue uma fatia de cada um. Eu faço assim.



BOLO MÁRMORE

Outro dia, preparei com minha filha um bolo instantâneo. Explico: ela ganhou de uma tia forminhas de bolo de brinquedo que podem ser levadas apenas ao micro-ondas. Eu, sinceramente, não sei fazer bolo dessa forma. Mas também não queria frustrá-la porque ela estava ansiosa para cozinhar com aquilo. Comprei então um envelope de bolo de caneca, uma mistura pronta, vendida no mercado, própria para preparos ligeiros. Fizemos juntas. Em menos de dois minutos, o doce estava no ponto. “Nossa, que rápido”, ela comentou. Ao retirar as forminhas, o choque: a aparência não chegava nem próxima da versão feita no forno. Mas resolvemos dar uma chance, empolgadas com nossa criação em dupla. Uma garfada e sentenciei: “Tem gosto artificial.” E Clara questionou: “O que é gosto artificial?” Expliquei que é aquilo que não tem sabor de verdade, de algo feito pela gente, assado, desejado, que vai ficando pronto aos pouquinhos. Por exemplo, uma bala sabor morango não tem gosto da fruta. É sabor artificial, algo que quer imitar o real, mas que, muitas vezes, não chega nem perto. É outra coisa. Difícil definir o que “não é de verdade”. De vez em quando, as palavras simplesmente não traduzem o que queremos dizer. É preciso viver, sentir, saborear, cheirar e, a partir disso, as definições – ou aprendizados – vão se fazendo, ganhando forma e sentido. No dia seguinte, fizemos um bolo de verdade, com sabor de chocolate intenso: o famoso bolo mármore, que já mencionei. Sem falsidade ou artificialidade, ele é bom mesmo.



3 ovos • 2 xícaras (chá) de açúcar • 3 colheres (sopa) de manteiga • 3 colheres (sopa) de óleo • 3 xícaras (chá) de farinha de trigo • 1 colher (sopa) de fermento

químico • 1 xícara (chá) de chocolate em pó



COMO FAZER

Bata as claras em neve e reserve. Bata então as gemas e o açúcar, e, em seguida, acrescente a manteiga, o óleo e a farinha de trigo. Por fim, coloque as claras em neve e o fermento, mexendo delicadamente com uma colher. Unte uma forma, coloque metade da massa e acrescente o chocolate ao que sobrou. Despeje então esse restante na forma.

Leve ao forno, preaquecido a 180 graus (médio), por cerca de 30 minutos. Não precisa de cobertura. O gostoso deste bolo é saborear sua simplicidade que lhe é tão singular e cheia de verdade.

*Receitas para
aproveitar o melhor
das frutas*

*H*á anos ruins em que a vida fica
repleta de reveses e daí a colheita também
não vem – ou é fraca. Mas, quando floresce,
é hora de aproveitar e experimentar
(ou viver) com gratidão.



Meu pai nunca se conformava com um “não” quando o assunto era comida. Toda e qualquer novidade precisava ser provada. Não podia fazer cara feia para nada: de jiló a bife de fígado. Se, depois de dar a primeira garfada, eu não gostasse, tudo bem. Isso fez com que eu experimentasse uma porção de sabores: amargos, doces, superdoces, azedos. Pratos crus, cozidos, muito cozidos. Meu pai sempre gostou de comer, de provar de tudo. E sempre gostou muito de plantar, cultivar, colher. Lembro a época em que ele decidiu ter pés de maçãs e pêssegos e a paciência que teve em colocar um saquinho de papel em cada uma das frutas para que chegassem à maturidade sem serem atacadas por insetos ou pelos pássaros – e tudo isso sem o uso de substâncias tóxicas, claro.

O objetivo do meu pai nunca foi conseguir a melhor fruta, a mais perfeita, linda a qualquer custo. Mas apenas vê-la brotar, amadurecer, no tempo certo, do jeito que tinha de ser e mostrar a beleza desse processo para os filhos. Ele sempre andou pelo meio do pomar do sítio com uma admiração de emocionar. “Olha lá, filha! Os limões estão vingando”, costumava dizer, apontando para os limoeiros. E ele falava isso com um sorriso enorme no rosto e os olhos brilhando intensamente. Então, os nossos pêssegos não eram perfeitos, mas eram os que brotavam no nosso pomar, que tinham sido plantados e regados por pessoas próximas a nós. E isso muda tudo. A saber: os pessegueiros não foram para frente.

Foi com meu pai também que aprendi que melancia nasce bem pertinho da terra, mas essa daí nunca conseguimos colher no sítio. E tudo bem não conseguir ter todas as frutas em cada metro quadrado de terra. Mas sempre tivemos seriguela, que dá as caras no comecinho do ano. E todas vêm de uma vez, aos montes. A árvore fica colorida em tons de laranja e vermelho, com frutinhas que lembram o formato de azeitona e com sabor bastante peculiar. Eu não colhia para levar para casa. Comia direto no pé, o que era bem mais gostoso.

Foi acompanhando o ciclo de plantar, crescer, amadurecer e colher que descobri também que jaca dá na árvore (e até hoje não entendi como isso é fisicamente possível), banana brota em pencas, abacaxi nasce feito flor no meio das folhas rasteiras, goiaba vem sempre com bichinhos e colher amora é se dispor a ficar com as pontas dos dedos e a língua pintadas de lilás. No sítio, aprendi a delícia que é comer manga direto do pé, se lambuzando, com o caldo escorrendo pelos braços. E que é preciso esperar o tempo certo para colher aquilo que se plantou. Se a fruta dá uma vez por ano, a gente

espera a época certa para apreciá-la. Choveu de menos e ventou demais, pode ser que não dê nada naquele ano. Paciência. Nem sempre a colheita acontece da maneira como a gente gostaria – porque, afinal, nem tudo depende apenas da nossa vontade. Parece bobo ou óbvio dizer isso. Mas com essa relação tão próxima com o plantar e o colher, meu pai me ensinou demais sobre a vida. Hoje, entendo que, muitas vezes, é preciso esperar o tempo certo para as coisas amadurecerem. Aliás, muitas vezes, a gente mesmo não está maduro ou preparado para elas. E daí é preciso mais paciência para esperar. Um dia acontece, desde que você siga regando, cuidando.

Há anos ruins em que a vida fica repleta de reveses e daí a colheita também não vem – ou é fraca. Mas, quando floresce, então é hora de aproveitar e experimentar (ou viver) com gratidão. Cada ano ao lado do meu pai é, para mim, como uma colheita de jabuticabas, cheia de esplendor, sabor e graça. Espero comemorar esse amadurecer por muitos anos, mas com a certeza de que, independentemente do tempo que ainda temos juntos, sempre haverá muito dele dentro de mim. Porque sou parte dele, e ele, de mim. Por isso as receitas e textos a seguir são especialmente dedicados a ele e a tudo que me ensinou sobre aproveitar o melhor da fruta e da vida.

BOLO DE BANANA CARAMELADA

Sempre achei minha mãe linda. Ela é uma mulher vaidosa, que gosta de se maquiar e de se vestir de maneira impecável. Só que cresci observando sua eterna insatisfação com a própria imagem no espelho. Ela sempre acreditava que não estava no peso ideal e, por isso, evitava usar biquíni. E eu achava que ela ficava tão bonita de biquíni. Tinha um corpo no estilo violão: quadris largos, seios fartos, pernas grossas. Sim, ela não tinha barriga chapada, mas tudo bem. Trazia também as marcas de três gestações, o que significava a pele flácida e algumas estrias no abdômen. Isso não me incomodava. Eu seguia achando minha mãe linda do jeito que ela era. Do outro lado dessa história, estava a garotinha que fui: gorduchinha e insatisfeita com o corpo. Eu só via uma barriga saliente. Só. Eu não comia besteira, *fast-food*, frituras e afins. Gostava de doces, é fato – apesar de minha casa não ser farta em guloseimas açucaradas. Em contrapartida, adorava frutas, sempre comi verduras e legumes, comida caseira, com muito arroz, feijão e carne. Exagerava nas colheradas e não era do tipo que se mexia muito. Provavelmente por isso eu tenha engordado. Mas o problema, entendi depois, não é o peso externo, mas aquele que carregamos dentro da gente. É olhar no espelho e não se gostar. Cresci, emagreci, mas nunca fui realmente magra e, quando engravidei, engordei bastante. Me vi, então, gordinha de novo. Passei os anos seguintes ao nascimento dos meus filhos olhando para o espelho sem me encontrar. E sentindo uma culpa enorme por saber que, mesmo de maneira involuntária, estava passando para eles a mesma mensagem que um dia recebi: a infelicidade com a própria imagem. Não quero que a Clara e o Lucas se coloquem nessa prisão. Todo mundo tem a liberdade de ser o que quer e deseja, e isso vale para o corpo. Ser gordo ou magro não importa, além disso, é extremamente cansativo viver ainda num mundo em que a beleza é tão associada à perfeição das formas, à barriga chapada, aos músculos aparentes. A receita a seguir, um bolo de banana invertido, feito com a fruta caramelada, é para mim um resumo de tudo isso. É doce, é de fruta. Costumo fazer para aproveitar as bananas maduras. Em casa tem fruta a valer, comida e doce caseiros também. O caminho não é reduzir o que se come ou ficar obcecado pelas calorias, mas deixar de lado os pratos prontos ou industrializados, cheios de aromatizantes, conservantes e sabores artificiais.

Tudo tem de ser verdadeiro. Nosso corpo é verdadeiro quando a gente aceita seu formato, nuances, o que veio a mais e a menos. A comida, da mesma forma, também precisa ser assim. Menos lasanhas congeladas, pizzas prontas, sucos de caixinha, petiscos industrializados. Tudo isso faz parte de um aprendizado. Quando a gente se trata bem, por fora e por dentro, comendo comida boa, natural, caseira, demonstramos amor por nós mesmos. E essa é uma lição muito bacana, da qual ainda, admito, sou aprendiz. A satisfação com o corpo, afinal, começa no coração e na alma.



2 xícaras (chá) de açúcar • ½ xícara (chá) de água fervente • 3 bananas maduras, fatiadas no sentido do comprimento • 3 ovos • ½ xícara (chá) de leite • 1 colher (chá) de essência de baunilha • 1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo • 100 gramas de manteiga (temperatura ambiente) • 1 colher (sopa) de fermento

químico 

COMO FAZER

Em uma panela, coloque uma xícara de açúcar. Leve ao fogo baixo, mexendo com uma colher de pau. Quando o açúcar tiver derretido, acrescente, aos poucos, a água, deixando escorrer pela borda. Isso evita que o caramelo borbulhe. Ferva por mais alguns minutos até formar uma calda, mexendo sempre. Coloque essa calda em uma travessa ou forma redonda média e arrume as fatias de banana no fundo. Bata os ovos, o leite, a baunilha e uma xícara de açúcar com a batedeira. Depois acrescente a farinha de trigo, a manteiga e o fermento. Espalhe a massa na forma e leve ao forno (preaquecido) por cerca de 35 minutos. Desenforme o bolo ainda quente. Fica bonito de ver e gostoso de comer.

TORTA DE LIMÃO

Não cresci com a definição da comida saudável sendo martelada na minha cabeça. As coisas eram como eram. Minha mãe sempre cozinhou de tudo, com variedade de legumes, verduras e carnes. Toda semana, ela refazia o estoque de frutas e verduras na feira do bairro. E, algumas vezes, eu ia junto. Durante toda a minha infância, fui apresentada a uma variedade enorme de frutas que podiam ser comidas do jeito que vieram ao mundo ou como suco. Meus pais nunca me disseram: “Coma isso porque é saudável.” A gente provava e descobria que era gostoso. Foi assim sempre. É esse mesmo modelo que estou passando para os meus pequenos. Sem ditaduras, sem extremismos. Mas o mundo, afinal, não gira em torno do meu umbigo, tão pouco em torno das minhas verdades. Há cerca de dois anos, fiquei estarelecida com o documentário *Muito além do peso*. Se você nunca viu, vale parar e fazer isso. Está disponível no YouTube. Me emocionei em muitos trechos nos quais as crianças não reconhecem as frutas ou os legumes. Simplesmente não sabem o que é isso. Ou com aquelas que levam de lanche para a escola um pacote de biscoito recheado, todo dia. Não sabem de onde vem aquilo que saboreiam. Não têm ideia do que é sentir cheirinho de comida sendo preparada em casa. Este documentário me tocou profundamente porque a comida diz muito sobre nós, sobre as nossas escolhas e sobre a maneira como estabelecemos nossas relações. Suco pronto (de caixinha) não é igual a suco da fruta preparado na hora. Não é. Nunca vai ser. Comer fruta em bisnaga não é igual a mastigar e apreciar a fruta de verdade. Da mesma maneira que mandar um abraço pelo e-mail não é a mesma coisa que dar um abraço pessoalmente, momento no qual a gente sente o cheiro, a pele, a pessoa. Isso vale para o beijo, para a conversa olho no olho e por aí vai. E torta de limão congelada, no freezer do supermercado, ou sorvete industrializado com sabor “torta de limão” também não são iguais à versão original. Fácil de fazer e muito aromática. Vale cada colherada para ficar de bem com essa fruta tão ácida.



1 pacote de biscoito de chocolate (simples) ou *cookies* de chocolate • 100 gramas

de manteiga sem sal (temperatura ambiente) • 1 lata de leite condensado • $\frac{3}{4}$ de
xícara (chá) de suco de limão



COMO FAZER

Bata os biscoitos no processador ou liquidificador, coloque numa tigela e, com as mãos, adicione a manteiga. A massa deve ficar firme e unida. Acomode-a, com a ajuda das mãos, em uma assadeira redonda (dessas de fundo destacável) pequena. Deixe uma borda subindo pelas laterais. Leve ao forno por cerca de dez minutos e retire. Enquanto isso, bata no liquidificador o leite condensado e o suco de limão. Despeje essa mistura sobre a massa e coloque na geladeira por pelo menos seis horas. Para decorar, espalhe raspas de casca de limão por cima do creme. Tem gente que gosta de finalizar a torta de limão com uma cobertura de suspiro. A mim não agrada. Mas fica ao gosto do freguês.

GELEIA DE MORANGO

Cresci sabendo o que era nectarina, nêspera, caju, araçá, ameixa, manga, pêssego, abacaxi, cereja, jaca e frutas tradicionais como banana, maçã, pera, melancia, laranja. Às vezes, eu me sentia meio exótica por conhecer a aparência e o sabor de tantas frutas. Conhecimento adquirido com meus pais, que sempre tiveram fascinação por elas. Gostoso também era descobrir como essas frutas cresciam. Lembro-me dos pés de morango do sítio, pequeninos, frágeis. Às vezes, eu duvidava que dali fossem nascer morangos. Mas eles eram guerreiros e brotavam miúdos, vermelhos e intensos, pertinho da terra. Sim, porque morango é fruta rasteira. Não eram grandes como os que vejo hoje no supermercado, mas ganhavam na doçura e no sabor profundo. Quando a safra era boa, minha mãe fazia geleia – com os morangos do sítio e com os comprados na feira também. Eu adorava sentir aquele cheiro de geleia sendo preparada. Os potes nunca paravam na geladeira, porque gostávamos de comer até o vidro ficar vazio. Os morangos permaneciam inteiros, e o sabor era de um doce muito suave. Bom para comer com queijo, torrada, pão ou em colheradas mesmo. Sempre gostei. De tanto observar minha mãe, aprendi a fazer. Não tem segredo. Isso me leva a pensar por que ainda compramos a versão industrializada da geleia? Além de saborosa, a caseira não tem química embutida no processo. Dia desses, fiz a tal da geleia de morango, que sempre será, para mim, “a geleia da minha mãe”. A casa foi invadida por aquele cheirinho gostoso da fruta, doce e fresco. Lembrei-me das tardes em que ficava na cozinha esperando o doce ficar pronto, da amiga da escola que ia me visitar só para comer a geleia com torrada, das risadas, da fome saciada, das pequenas coisas que passavam tão despercebidas, do vento que soprava mais generoso, da vida que seguia sem tanta pressa. Uma simples colherada da “geleia da minha mãe” tem, hoje, a capacidade de resgatar instantes mágicos nunca esquecidos.



2 caixas de morangos bem lavados (inteiros ou cortados ao meio, depende do tamanho) • 2 colheres (de sopa) de açúcar • caldo de meio limão



COMO FAZER

Coloque tudo em uma panela e cozinhe em fogo baixo. Quando os morangos estiverem bem cozidos e o caldo espesso, a geleia estará pronta. Não precisa mexer ao longo do cozimento para não desmanchar os morangos. Deve ser guardada na geladeira e não dura muito tempo, porque não tem conservante. Mas isso não é um problema, pois essa geleia não costuma parar mesmo na prateleira. Faz sucesso, e o vidro fica vazio bem ligeiro.



DOCE DE BANANA

Doce de caju em compota com uma fatia de queijo de manteiga (fino para não exagerar). A calda dourada escorrendo pelo queijo e, a cada colherada, o doce muito doce sendo quebrado pela união dos sabores. Abraço gostoso. Tudo isso invadindo a boca, a alma, o coração. Caju é fruta carnuda que vai do amarelo ao avermelhado. Dá para comer fatiado, temperado levemente com sal; batido no liquidificador para que vire suco (uma experiência divina); ou cozido com açúcar para se transformar em sobremesa. A fruta, do jeitinho como é, amarra na boca. E isso, para alguns, pode parecer desagradável. Visitar os parentes era saber que, na volta, haveria um vidro enorme de compota de caju e uma peça de queijo de manteiga na bagagem. Em casa, cada porção dessas duas delícias, juntas, me levava de volta ao passado, me reconstituía e me lembrava de onde vim e para onde estou indo. Comida é história, é fio que costura, que une, agarra para não mais se desfazer. Abandonar os alimentos que nos traduzem (mesmo que seja uma singela compota) é se perder. Nunca consegui reproduzir o doce de compota de caju feito com a fruta inteira. Falta o ingrediente principal. Mas nunca perdi a vontade e o prazer de saborear doces assim: aos pedaços, com calda, macios, inteiros. É a versão mais sublime da sobremesa. Tem pureza, simplicidade e sabor de sobra. Gosto de me servir de um pedacinho em um pote de porcelana antiga, objeto herdado, com história. Sento, aprecio e de colherada em colherada me reencontro. A receita a seguir é de um doce de banana que aprendi a fazer quando as crianças eram pequeninas. Doce de fruta no lugar de chocolate. Funcionou.



½ xícara (chá) de açúcar • 6 bananas • ½ xícara (chá) de suco de laranja



COMO FAZER

Em uma panela, coloque o açúcar e derreta-o em fogo bem baixo. Acrescente as bananas, cortadas em rodelas, e o caldo da laranja. Deixe cozinhar em fogo baixo, por cerca de 30 minutos, sem mexer. Se quiser, pode acrescentar cravo e canela em pau. Experimente comer com queijo branco. Mistura boa.

GELEIA DE JABUTICABA

Um dia, meu pai cismou que iria inventar um jeito mais livre de alimentar os passarinhos, sem ficar restrito aos pequenos bebedouros ou às frutas colocadas de qualquer maneira em algum parapeito de janela. Ele queria mais. Queria vê-los se servir, perceber a revoadas, o bater das asas, a cantoria pertinho dele. Foi até o fundo do quintal e voltou com um pedaço grande de madeira. Bate o martelo daqui e dali, procura uma corda, suspende a engenhoca em uma árvore não muito alta. Estava pronto um comedouro de passarinho tamanho gigante, que ele subia e descia todos os dias, puxando a tal da corda. Ele o reabastecia com frutas frescas e da estação. Sorte da passarinhada do sítio. Quando se deu conta de que sua invenção havia sido um sucesso, meu pai abriu um sorriso enorme. Não sei quanto tempo durou a engenhoca. Sei que ela não existe mais. Talvez não tenha sobrevivido ao tempo, ao esquecimento. Mas esse sentimento de “felicidade boba”, que faz a gente sorrir com algo tão simples, me acompanha até hoje. Sinto isso quando encontro uma jabuticabeira carregada. Abro um sorriso largo e me aproximo. Peço permissão para colher e encho as mãos. Gosto de sentir a fruta explodir na boca, doce, gostosa. Para mim, jabuticaba se come direto do pé. Que graça pode haver em comê-la depois de colhida e embalada? Dia desses, meu pai me deu uma bacia de jabuticabas pretinhas e frescas, colhidas no sítio. Fiquei encantada. O gesto foi generoso e agradeci comovida. Mas não lhe disse que, para mim, comê-las desse jeito não tinha graça – apesar de estarem realmente bem docinhas. Lavei tudo bem lavado e decidi fazer geleia. Ficou incrível e especial porque não era qualquer geleia, mas a feita com as jabuticabas, colhidas pelo meu pai, do pé que ele plantou, no sítio que ele construiu. É tudo isso junto, num mesmo pote. Como não sentir uma felicidade boa e boba ao comer um pouco dessa geleia? Miudezas do dia a dia que nos ensinam mais do que horas em frente a um livro, a um computador ou dentro da sala de aula. É a vida na sua essência. Nesse caso, em formato de jabuticabas.



um punhado de jabuticabas (assim, sem precisão mesmo) • água • açúcar



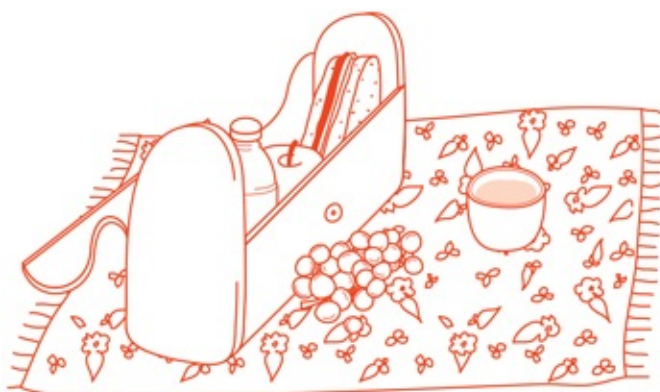
COMO FAZER

Lave as jabuticabas, coloque numa panela e cubra com água e um pouco de açúcar. Deixe ferver por meia hora. Está no ponto quando a casca se abre facilmente. Desligue o fogo e passe o conteúdo da panela numa peneira, pressionando com uma colher. O caldo que escorre deve voltar para a panela em fogo baixo. Ajuste o açúcar. Prefiro a geleia pouco doce. O ponto certo é quando forma um caldo viscoso e denso. A cor é linda.



Receitas para a lancheira

A gente não percebe,
mas o amor permeia tudo.
Até mesmo uma simples lancheira.

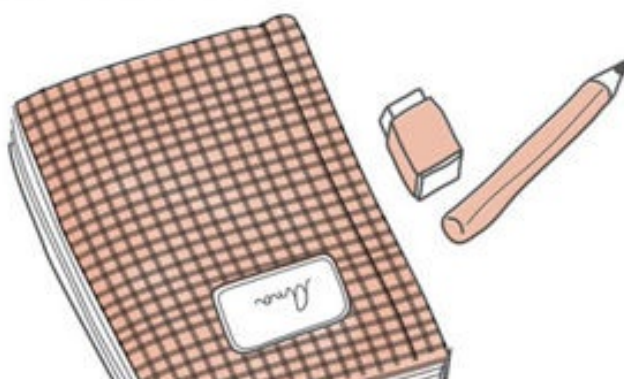
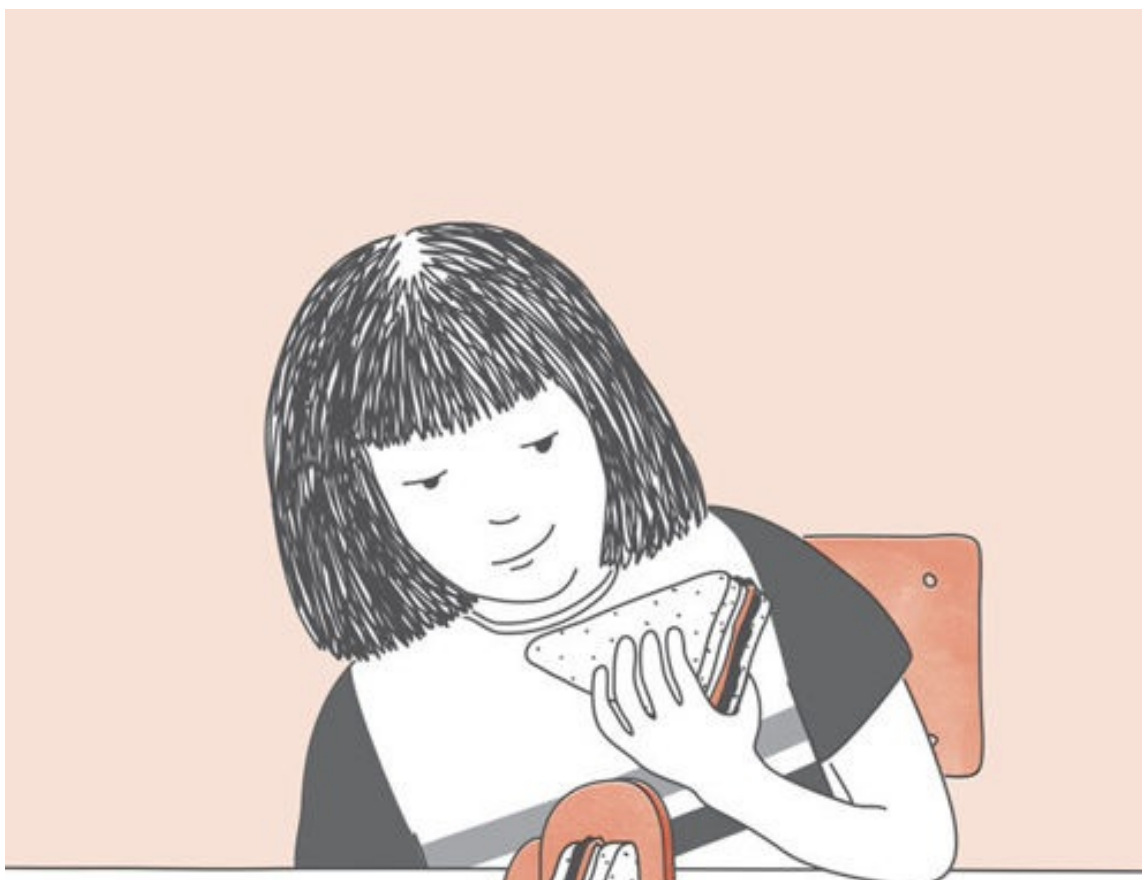


Quem carregou uma lancheira durante boa parte da infância põe o dedo aqui. Tive vários modelos. E todos vão denunciar minha idade. Havia um, por exemplo, em que a garrafa de levar o suco ficava metade para fora da lancheira. Mas o acessório de que me lembro com mais apreço é um de lata. Sim, de lata, como se fosse uma caixa. Podia até ser moderna lá atrás, mas também extremamente barulhenta e incômoda de carregar. Era uma época em que não existiam bolos prontos em profusão ou sucos de caixinha. Era tudo mais natural porque era o único caminho a seguir. Por isso, comi muito lanche feito com pão de forma e requeijão, com queijo, com presunto e frutas variadas. O mais chato era o suco. Três horas depois de preparado – e sem refrigeração –, o refresco de laranja natural estava, invariavelmente, passado, com sabor azedo, mas bebia-se mesmo assim. Aliás, acho interessante como até mesmo essas lembranças, não tão agradáveis ao paladar, são carregadas de saudade. Me lembro do “sinal” da escola que tocava em um volume ensurdecador e avisava que estava na hora do recreio. Todas as crianças saíam em disparada para o pátio – e a professora, em geral, era deixada falando sozinha. A gente podia estar no meio de um exercício, de um aprendizado, nada importava. Se o sinal alardeava que era o momento de parar, obedecíamos.

O recreio era a hora de descontração, de respiro. Era leve, divertido, alegre e quebrava a dureza do ensino conservador, chato, pouco criativo e fechado aos questionamentos. Saíamos da sala apressados, correndo pelas escadas, fazendo balbúrdia. Brincávamos de pular corda, de correr, de casinha, de pega-pega e o que mais a imaginação permitisse. E conversávamos muito – já que durante a aula precisávamos seguir uma rotina robótica. Nesses momentos, a comida era coadjuvante. O que importava era a liberdade de ser aquilo que queríamos ser: crianças, brincando, rindo, sendo felizes.

Hoje, mãe de dois pequenos, que levam lanche para a escola todos os dias, me preocupo com o que mandar na lancheira. Faço bolo caseiro, coloco fruta (cada dia uma para não enjoar), preparo sanduíches com recheios variados. Enfim, ponho a minha criatividade à prova para quê? Para o Lucas, meu menino de cabelos cacheados, chegar em casa com tudo intacto ou amassado no fundo da lancheira. Por que não comeu? “Porque não daria tempo de brincar, mãe”, ele sempre me responde. Tá bom. Vou seguir colocando lanches gostosos, feitos em casa. Vou escorregar de vez em quando, vou mandar um queijo processado aqui, um leite fermentado ali, um bolo pronto (para os dias em que a vida me atropela), mas vou seguir me preocupando em

mostrar para os dois que as escolhas estão sempre ali. Para ajudar a compor uma lancheira possível, separei as receitas do meu caderno que mais se ajustam às demandas do dia a dia. Foi tudo testado e aprovado pelos meus filhos.



PASTA DE RICOTA

Meu menino Lucas vive tropeçando nas palavras. O tempo dele nem sempre é aquele que a escola deseja ou considera ideal. Isso começou a gerar uma ansiedade enorme nos professores: ele precisa ler com mais desenvoltura, ele tem de escrever sem tantos erros. Mais do que isso, as pessoas ficam buscando um problema real, de dislexia a questões ligadas à cognição. Só que lá em casa a gente acha que é só dar tempo ao tempo – que nada é igual para todo mundo. Dia desses teria uma reunião na escola e segui desanimada porque sabia que ouviria as mesmas considerações e pontos de vista de sempre. Mas o que encontrei foi uma professora que entende que não tem todas as respostas. E que enxerga meu menino como uma pessoa de verdade e não como um candidato mirim ao agressivo mercado de trabalho. Depois de alguns bons minutos de conversa, eu lhe disse o quanto me preocupava com meus filhos e o quanto era atenta: estou sempre próxima, acompanhando a evolução e as dificuldades de cada um. Não faço isso com mãos fortes e controladoras, mas como alguém que participa e percebe nos filhos uma fonte de aprendizado também – sim, porque eles me ensinam coisas lindas todos os dias. Foi quando ela me disse: “Eu sei, percebo o carinho, atenção e amor que você tem por eles pela lancheira.” Olhei-a espantada. De fato, penso e planejo o lanche de cada um deles com carinho e atenção. Não com neurose, mas com atenção. Os gostos e as vontades de comer isso ou aquilo mudam constantemente, por exemplo. Existem momentos em que a fruta da vez é a uva. Mas, se a ofereço em demasia, logo enjoam. É preciso, ainda, variar os pães, os recheios e, de vez em quando, mandar um item surpresa, como um pedaço de bolo feito em casa. A professora continuou: “Todos os dias fico atenta para ver o que virá na lancheira do Lucas. Sempre tem uma fruta, colocada num potinho com carinho e cuidado. Outro dia, ele comia um kiwi com tanto gosto que até me aproximei para ver.” Transbordei. A gente não percebe, mas o amor permeia tudo, tudo mesmo. Até mesmo uma simples lancheira. Segue uma receita de pasta de ricota temperada. É simples de fazer e dá sabor especial ao sanduíche. Além disso, é uma ótima variação para o requeijão de sempre.



1 xícara (chá) de ricota • orégano fresco • tomilho fresco • cebolinha fresca •
azeite • sal • pimenta-do-reino 

COMO FAZER

Misture a ricota com os temperos, regue com o azeite e ajuste o sal e a pimenta-do-reino. Mantenha na geladeira. Você pode acrescentar também pedacinhos de damasco, ameixa seca, uva-passa ou tâmara (nunca tudo junto). Vai bem com todo e qualquer tipo de pão.

BOLO DE CHOCOLATE DA ARIVALDETE

Às vezes, meus filhos pedem que eu faça um bolo. Não me importo em preparar um. Até gosto. Mas, de vez em quando, me bate uma preguiça danada de pegar a batedeira. Explico: o acessório fica em um armário alto e sou baixinha, 1,54 metro de altura. Preguiça de pegar a escada... Mas, outro dia, depois de uma série de pedidos insistentes, tive a ideia de bater o bolo à mão. Vasculhando meu caderno, optei pelo de chocolate simples da Arivaldete, que foi secretária do meu pai por quase toda a minha infância e quem ensinou minha mãe a fazer esse bolo. Ingredientes dispostos no balcão, fui colocando um a um, aos poucos, em uma tigela e misturando tudo com o auxílio de uma colher de pau. O que descobri nessa empreitada: peneirar, antes, a farinha de trigo, o açúcar e o chocolate em pó é uma ótima tática para evitar que a massa fique com bolinhas compactas. A tarefa não foi tão difícil assim. Além disso, enquanto eu estava entretida com o preparo, percebi o quanto de coisas é possível de ser feito sem o auxílio de um acessório. Ok, eles facilitam a vida, mas não são imprescindíveis. A questão é que hoje a gente passa a achar que tudo é necessário. Para fazer um bolo preciso de uma batedeira. Para preparar um suco de laranja é imprescindível um espremedor automático. Para fazer massa preciso de uma máquina própria. Quer saber, a gente não precisa, obrigatoriamente, de nada disso. Meu bolo ficou fofo, macio e bem gostoso. E foi feito com uma tigela e uma colher de pau – e a força dos meus braços. Cada vez percebo mais que não precisamos de muitas coisas – que achamos que precisamos – para várias áreas da vida. Na verdade, basta uma dose de boa vontade e disposição para ser feliz, amar e ser amado, sonhar e realizar, desejar e criar. Nascemos com muito dentro de nós. Está tudo ali pronto para ser usado. Meu amor pelos meus filhos me levou àquele bolo. Minha vontade de fazê-lo tornou o doce possível. Pronto. É isso. É só isso. Ah, você vai encontrar algumas variações de bolo de chocolate neste livro. E tudo bem – espero que isso não incomode você. É que meus filhos adoram bolo de chocolate e vivo testando versões ou receitas diferentes. Garanto que cada uma tem sua particularidade e seu sabor.



1 xícara (chá) de açúcar • 2 ovos • 1 xícara (chá) de óleo • 2 xícaras (chá) de farinha de trigo • ½ xícara (chá) de achocolatado • ½ xícara (chá) de chocolate em pó meio amargo (pode ser cacau) • 1 xícara (chá) de água quente • 1 colher

(sopa) de fermento químico  

COMO FAZER

Em uma tigela, coloque o açúcar e os ovos. Mexa bem e vigorosamente com uma colher de pau. Depois coloque o óleo e, em seguida, intercale a farinha de trigo, o achocolatado, o chocolate e a água. Mexa sempre. Quando a massa estiver bem homogênea, coloque o fermento e mexa pela última vez. Numa forma untada, leve a mistura ao forno preaquecido (180 graus). Para esse bolo, experimente fazer uma cobertura misturando 2 colheres (sopa) de chocolate em pó com creme de leite. Para levar na lancheira, corte em quadrados. Fica mais fácil de acomodar em um pote. Ah, se possível, mande mais de um pedaço. Esse extra pode virar presente surpresa para um amigo da classe.

TORTA DE LIQUIDIFICADOR

Um dia, minha enteada Maria me pediu que eu organizasse um piquenique. Ela sonhava com aquilo, achava incrível quando via na tevê e queria fazer um. Maria devia ter cinco anos, e Clara e Lucas não tinham completado dois. Eu estava de férias com os três no interior de São Paulo. Começamos a traçar o plano para o grande evento. Fiz bolo simples, torta e sanduíches. Para beber, suco. Resgatamos dos armários uma cesta antiga de carregar frutas, mas que se encaixava direitinho no evento. Encontrei também o objeto ideal: uma toalha vermelha quadriculada. Então, eu e Maria ficamos pensando no horário e no local perfeito para tudo acontecer. Deveria ser no final da tarde, próximo de uma árvore, no gramado. Arrumamos a cesta milimetricamente. Ela empolgadíssima, e Clara e Lucas seguindo a irmã mais velha, mas sem entender direito o que estava acontecendo. Final de tarde, sol ameno, gramado verdinho, toalha vermelha quadriculada, cesta recheada de guloseimas, e lá fomos nós para nosso piquenique ideal. Bom, as coisas não saíram exatamente como planejamos. Depois de arrumarmos tudo bonitinho, Lucas começou a comer fora da ordem estipulada por Maria; Clara seguiu o irmão; ele passou a caminhar pela toalha; os cachorros do sítio se empolgaram e entraram na cena, fazendo a maior bagunça no nosso evento superidealizado. Rimos muito. Risada que faz a gente chorar, se curvar, a barriga doer. Para fechar o dia, ao recolher as coisas, as migalhas e os objetos, percebemos que Lucas tinha um sanduíche grudado na calça, na altura do bumbum. O piquenique “dos sonhos” foi um caos total, mas é uma das lembranças mais divertidas e queridas que temos. Maria se recorda de tudo minuciosamente. Todas as vezes que esse dia vem à tona nas conversas e nas lembranças voltamos a gargalhar, repetindo cada momento à exaustão – e sempre finalizamos o assunto com o sanduíche grudado na roupa do irmão. Foi uma bagunça, saiu totalmente do nosso controle e foi perfeito do jeito que tinha de ser. Minha sugestão de receita que vai muito bem na cesta de piquenique e na lancheira é a torta de liquidificador. Ela pode ser recheada com aquilo que sua vontade desejar ou com o que tiver na geladeira. Gosto muito de recheio de atum, de frango desfiado e de queijo com presunto.



3 ovos • $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de leite • $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de azeite • $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de óleo • 2 xícaras (chá) de farinha de trigo • sal • 1 colher (sopa) de fermento químico • 250 gramas de muçarela fatiada • 250 gramas de presunto fatiado • 2 tomates • orégano



COMO FAZER

Bata os ovos, o leite, o azeite e o óleo no liquidificador. Acrescente a farinha de trigo, uma pitada de sal e, por último, o fermento. Bata novamente. Se a massa ficar muito espessa, coloque um pouco mais de leite. Despeje metade dessa massa em uma assadeira untada. Em seguida, forme uma camada com o queijo, o presunto, o tomate fatiado e salpique orégano. Preencha com o resto da massa. Leve ao forno preaquecido (180 graus) por cerca de 30 minutos ou até a massa ficar dourada. Depois de pronta, corte em quadradinhos. Boa para comer quente ou fria. Uma dica: na ausência de um local para fazer piquenique, vale estender a toalha no chão da sala. O que vale mesmo é a diversão.

BOLO NEGA MALUCA

Ver o bolo crescer e ganhar forma quando vai para o forno é algo adorável. É o tipo de espionagem de que gosto e que incentivo nos meus filhos. Só não vale abrir a porta do forno durante o cozimento. Uma corrente de vento pode colocar todo seu trabalho a perder, levando o bolo de fofo a solado em questão de segundos. Outro problema grave é quando ele cresce tanto, mas tanto, que escorre para fora da forma. Ou quando embatuma. Daí o único caminho é o lixo, porque fica realmente ruim. Pois bem, outro dia errei feio a receita de um bolo. Deu errado, bem errado. A massa estava bonita, eu entusiasmada, e o forno estava quente na medida. Então, por que as coisas não seguiram um bom caminho? Ele cresceu, cresceu, e a massa escorreu loucamente para fora. A casa ficou com cheiro de bolo queimado. Fiquei desolada. Se já não bastasse isso, em seguida ele murchou, murchou, murchou. Ficou fino. Depois de pronto tirei-o do forno, chateada. Acho engraçado como é possível se deixar abalar por uma comida que deu errado. Depois de frio, só restou experimentar. Para minha surpresa, estava bom. Mas eu continuava a desdenhá-lo só porque havia ficado feio. Foi quando minha filha provou e sentenciou: “É o melhor bolo que você já fez. Eu amei. Faz outro igual?” Igual, provavelmente, nunca vou conseguir fazer. Não sei onde errei, em que etapa. Mas esse bolo de chocolate feio e incrivelmente delicioso (estava, de fato, muito bom, com um intenso sabor de chocolate) me mostrou uma daquelas obviedades que a gente insiste em esquecer: eu estava dando valor demais para a aparência das coisas. O bolo não estava bonito, mas estava perfeito para o paladar dos meus filhos. Para mim, é isso que importa. No final das contas, ele sempre será lembrado como “o melhor bolo que deu errado da mamãe”.



2 ovos • 1 e ½ xícara (chá) de açúcar • 1 xícara (chá) de óleo • 2 xícaras (chá) de farinha de trigo • 1 xícara (chá) de leite morno • 1 xícara (chá) de Ovomaltine • ½ xícara (chá) de chocolate em pó • 1 colher (chá) cheia de fermento químico



COMO FAZER

Com a batedeira, bata os ovos com o açúcar até que obtenha um creme esbranquiçado. Depois misture com o óleo. Em seguida, coloque a farinha de trigo, intercalando com o leite. Por fim, acrescente o Ovomaltine, o chocolate em pó e o fermento. Em uma forma média, untada, leve ao forno preaquecido (180 graus), por cerca de 30 a 40 minutos. É bom para comer sem cobertura, porque fica doce na medida. Para o meu paladar, qualquer tipo de cobertura vai deixá-lo excessivamente doce. E, não se esqueça, se der errado, tenho certeza de que ficará bom mesmo assim.

PANQUECA PARA LANCHE

Passei a infância sendo a menina gordinha da classe, do prédio, da família. As outras crianças nem sempre se mostram generosas com quem está fora do padrão. Se era magra demais, no meu tempo, virava Olívia Palito; se era gorda, ouvia: “baleia encalhada”, “gorda baleia”, “saco de areia” e outras expressões nada afetuosas. Cresci me acostumando a ser a última a ser chamada para o time de vôlei da escola e sempre passava o jogo no banco dos reservas. Eu também detestava o uniforme da educação física: *short* curto de helanca. Tinha dias que eu só queria sumir, ser invisível para não ter de participar da aula de educação física. As festas da pré-adolescência também costumavam ser cruéis. Era uma época em que, em algum momento, o som baixava e começavam as músicas lentas. Eu gelava. Meninos de um lado do salão, meninas do outro. Todo mundo sentado em cadeiras duras se encarando. Eu já sabia o que ia acontecer nas músicas seguintes: ficaria sentada. Você vai se acostumando, fingindo que é normal e culpando o excesso de peso por todos os seus problemas. Daí um dia a adolescência chegou de vez, emagreci sem muito planejamento, mas nunca deixei de me sentir a menina gordinha de bochechas exuberantes e rosto redondo. Ela faz parte de mim até hoje e tudo bem. Aos poucos, fui entendendo que existem pessoas gordas, magras, muito magras, muito gordas, com formatos de corpo variados. E que isso não tinha nada a ver com amor, afeto, gostar ou detestar. Hoje, meus filhos têm perfis bem diferentes. Lucas é magro, come pouco, é seletivo. Clara tem corpo mais robusto, mas come de tudo, experimenta, se encanta com os aromas e os sabores. Ela se chateia quando dizem que está gordinha. Eu digo que o mundo seria bem chato se todo mundo fosse igual. Cada um é de um jeito. Tem gente com perna comprida, outros com coxas grossas e por aí vai. A gente cisma em querer dizer onde mora a beleza das coisas, sem perceber que isso vai muito além daquilo que os olhos podem ver. A receita a seguir é de panquecas, mas não aquela que vai para a mesa em travessa grande com molho de tomate. A versão que inventei em casa é bem simples, massa fina (o segredo), recheio monotemático (queijo, ricota ou frango com requeijão) e pequeninas para caber no pote da lancheira. Fica gostosa até mesmo fria.



PARA A MASSA 1 xícara (chá) de leite • 1 xícara (chá) de farinha de trigo • 2 ovos • 3 colheres (sopa) de óleo • 1 colher (chá) de sal PARA O RECHEIO

300 gramas de queijo (muçarela ou prato) • azeitonas verdes picadas • requeijão



COMO FAZER

Bata os ingredientes da massa no liquidificador. Ela deve ficar bem líquida. Se isso não acontecer, coloque um pouco mais de leite. Aqueça uma frigideira pequena e de fundo antiaderente (não coloque óleo). Depois que a frigideira estiver bem quente, diminua o fogo. Com a ajuda de uma concha, pegue um pouco da massa e coloque na frigideira. Movimente-a (fazendo o símbolo do infinito com o pulso) para espalhar a massa. O segredo é deixá-la bem fininha. Talvez você tenha de tentar uma ou duas vezes até conseguir acertar a quantidade exata de massa para deixá-la fininha e gostosa. Com a ajuda de uma espátula, vá levantando a beirada da panqueca, quando perceber que ela está ficando levemente dourada. Então, vire-a para que cozinhe do outro lado. É bem simples, e, com o tempo, você vai adquirindo a prática. Quando o outro lado estiver douradinho também, retire a massa, passe requeijão com a ajuda de uma colher de sopa, coloque uma ou duas fatias de queijo e azeitonas. Enrole, e a panqueca está pronta. As crianças gostam e se surpreendem quando abrem a lancheira e encontram essa pequena delícia.

*Recetas de
comidas para
presentar*

O valor de um presente
está no afeto que colocamos nele.



Lembro que, quando era criança, meus pais recebiam, de vez em quando, comida como presente. Eu adorava aquilo. Tinha de tudo: compotas de doces, biscoitos e até frango com polenta. Uma amiga de longa data da família, por exemplo, de vez em quando aparecia lá em casa com uma bandeja inteira de quibe de forno. Eu achava aquilo de uma generosidade enorme. Ela não dava meia dúzia de quibes, mas uma versão completa para a família comer sem economia. Outro amigo tinha o hábito de aparecer com massa caseira, que ele mesmo fazia. Lembro-me dele saindo do carro com um monte de macarrão embalado em um plástico rígido e transparente.

Hoje em dia, tenho o hábito de fazer bolo e levar alguns pedaços para a minha mãe. Ela adora bolo para tomar com café à tarde. Mas meu pai, que sempre gostou das receitas açucaradas, principalmente as que levam fruta, descobriu que seus níveis de glicose no sangue estão altos demais e precisa passar longe dos doces e afins. Por isso, minha mãe evita fazer bolos em demasia. Quando chego com um pedaço, ela abre um sorriso agigantado. Adoro fazer isso quando ele ainda está quentinho.

Comida, doce ou salgada, feita em casa e pelas próprias mãos é o tipo de presente que está fora de moda, mas que representa muita coisa boa. Quando a gente se dispõe a cozinhar, dedica tempo e um pouco de nós mesmos àquilo. Tem algo melhor do que isso para dar ao outro? Um pouco de nós mesmos. É grandioso, profundo e de uma sensibilidade enorme.

Tenho uma amiga que, certa vez, para apaziguar os ânimos de uma vizinha raivosa (ela morava no apartamento embaixo do dela e não suportava mais o barulho do quebra-quebra da reforma), a presenteou com um bolo (feito por ela) e um pedido de desculpas pelos transtornos auditivos. Quebrou o gelo, ganhou uma vizinha, uma amiga para tomar café e bater papo nas horas vagas. Enfim, alguém com quem contar.

Uma vez, preparei um *brownie* como lembrancinha do Dia dos Professores para as crianças levarem para a escola. Fiz um tabuleiro com minha receita preferida (que está neste livro, *página 167*). Comprei algumas marmitas de alumínio, encontradas em lojas de quinquilharias para a casa, a preço módico, forrei com papel-vegetal, coloquei alguns quadrados de *brownie* lá dentro e embrulhei a marmita como antigamente – usava-se um pano de prato de algodão em torno dela. Ficou parecendo um *furoshiki*, uma

espécie de embrulho japonês feito com tecido. Só que usei tecido de algodão, com estampas florais delicadas e arrematei com um bilhete também escrito à mão. O resultado foi gracioso. E fez um baita sucesso. Metade das professoras pediu a receita do *brownie*. Na escola, eles viraram o “*brownie* da Ana”. Os presentes não custaram muito; pelo contrário, foi uma versão bem econômica, mas de verdade não é isso que importa. O valor do presente não está no seu custo financeiro, mas no afeto que a gente coloca nele. Este, sim, é extremamente valioso – e, às vezes, raro. Por uma vida com mais mimos feitos em casa, na cozinha de preferência de cada um.

BOLO CREME DE LEITE

Era véspera de Natal. Eu e minha mãe atarantadas na cozinha, fazendo sobremesas uma atrás da outra. Íamos receber convidados queridos. No meio da produção em série, coloquei uma travessa de torta de limão para gelar, mas não verifiquei se estava bem acomodada. Apenas coloquei em uma prateleira qualquer e fechei rapidamente a porta da geladeira. Tudo, naquela noite, para mim precisava ser rápido. Minutos depois, quando abri novamente a geladeira, a travessa do doce escorregou, mal posicionada que estava, caiu no chão e se espatifou. Olhei para a cena: o prato de vidro em que havia colocado a torta quebrado em mil pedaços e o creme escorrendo pelos meus pés. Fiquei paralisada. Não conseguia me mexer ou sequer pensar. Chorei. Um choro silencioso de quem vê algo precioso se desfazer. Não era só uma das sobremesas do Natal. Era meu trabalho, meu empenho, meu tempo e, principalmente, um pedacinho de mim – porque a gente dá um pouco de nós mesmos em tudo o que faz. Nesse momento, meu marido se aproximou e viu aquela tragédia com pinceladas de drama: a sujeira no chão e eu chorando calada e inerte. Sem dizer nada, ele se aproximou e começou a recolher tudo. Retirou cada pedaço de vidro, jogou a sujeira fora, limpou o chão. Às vezes, não há muito o que dizer. O silêncio e os gestos já são suficientes para ocupar todo o espaço dentro e fora de nós. Maurício não tem o hábito de dar presentes. Aniversário, datas comemorativas são lembradas, mas não existe a obrigação de um objeto precioso dentro de uma caixa. Sempre estranhei essa atitude dele – porque adoro dar presente de aniversário, de Dia dos Pais e por aí vai. Ele, ao contrário, sempre diz: “Presente a gente dá quando tem vontade e em um dia qualquer. Não precisa de data marcada para isso.” Nesse dia, ele me deu um presente lindo: compreensão e acolhimento. Cozinha limpa, seguimos cozinhando. Substituímos a torta por um bolo muito tradicional na família, uma receita da minha tia: bolo creme de leite.



3 xícaras (chá) de açúcar • 3 xícaras (chá) de farinha de trigo • 200 gramas de manteiga • 250 gramas de queijo parmesão ralado • 4 ovos • 2 colheres (sopa) de

fermento químico • 1 lata de creme de leite sem soro



COMO FAZER

Bata todos os ingredientes com a batedeira, menos o creme de leite, que deve ser colocado por último e misturado delicadamente. Unte uma forma e coloque no forno preaquecido (180 graus). Prepare-se porque, enquanto está assando, ele perfuma a casa toda com seu aroma intenso de doce com salgado. Para presentear inteiro ou em fatias. O que vale é a intenção.

CAPONATA

Acho uma pena quando a gente perde um sabor. Outro dia, por exemplo, estava lendo sobre a araruta, um tipo de tubérculo (como a batata) que está cada vez mais difícil de ser encontrado. Isso significa que aquele biscoito de polvilho de araruta, que fez parte da meninice de muita gente, pode nunca mais ser preparado. Quando isso acontece, é como um caminho que se apaga e não é mais possível de ser trilhado. Uma pena. Mas, às vezes, não é só o ingrediente que se perde, mas o jeito de fazer a comida. Tem quem goste de esconder tanto seus segredos culinários que não deixa qualquer rastro de como preparar pratos incrivelmente saborosos. Me lembro de um casal de espanhóis que fazia uma *caponata* muito gostosa. Os dois já se foram e não deixaram nenhum vestígio de como preparar aquela delícia que me fazia ver estrelinhas de tão saborosa que era. Até que um dia ganhei um potinho com *caponata*. Fiquei profundamente emocionada. Foi presente do Bruno, marido da Débora, que trabalha comigo. Bruno e Débora formam um casal gracioso, um encontro desses que a vida, de vez em quando, concede àqueles de coração aberto ao amor. Sempre que faço um bolo em casa levo dois pedaços para o trabalho: um para a Débora e outro para o Bruno. Comida a gente compartilha, igual a sentimento bom e notícia feliz. Levei o pote de *caponata* para casa e comi alegre, que nem criança quando ganha um presente especial. A cada garfada, eu sentia a sutileza dos temperos: a pimenta, a berinjela, os pimentões. Tudo em um equilíbrio delicado. Me lembrei da *caponata* da infância e resgatei sentimentos havia muito adormecidos. No dia seguinte, fiz como comadre do interior e pedi a receita. Pedido prontamente atendido e que divido com vocês aqui para que nenhum sabor se perca pela falta de ingredientes, de tempo ou pelas ausências na cozinha.



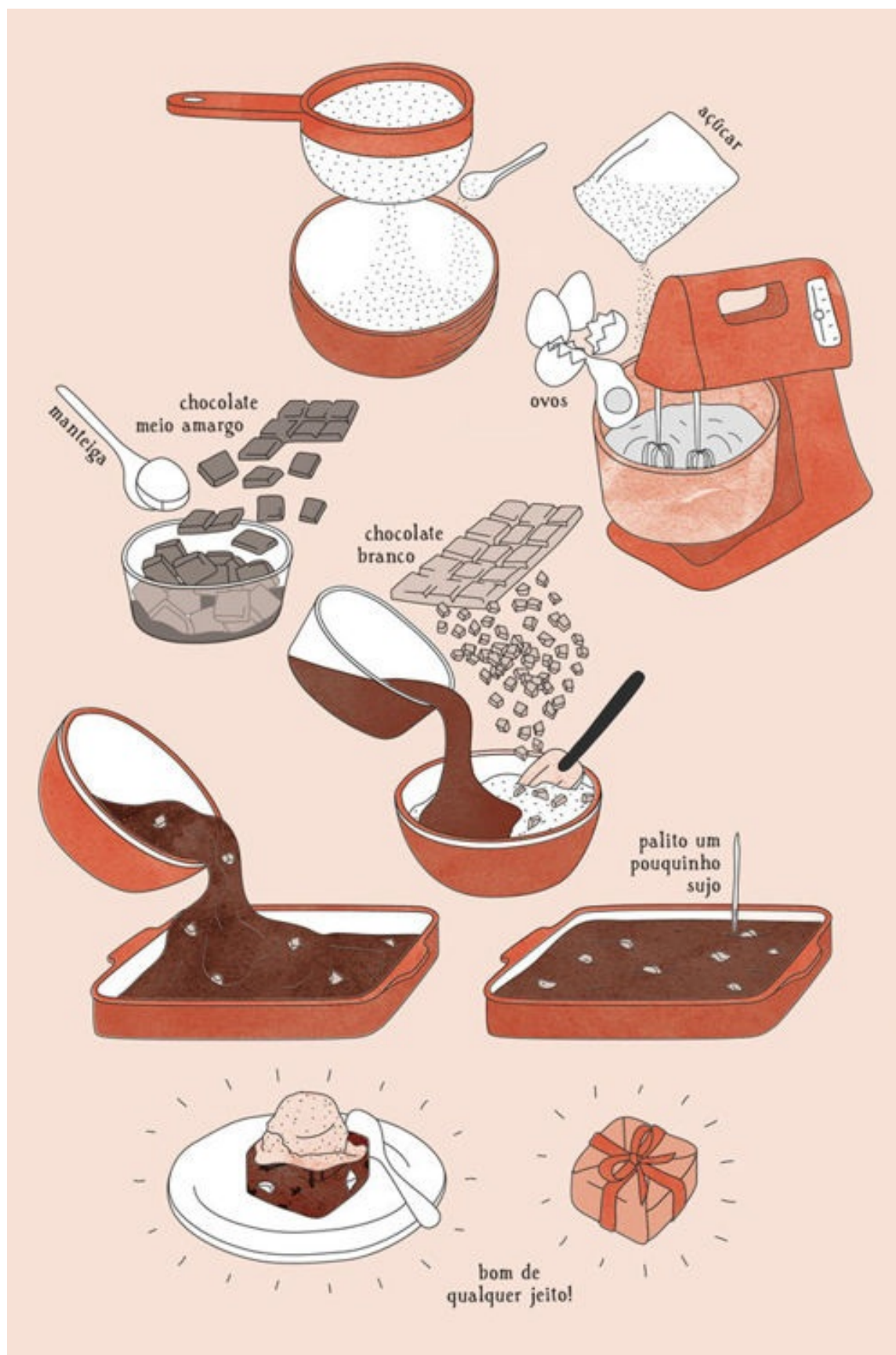
1 berinjela grande • ½ pimentão verde • ½ pimentão amarelo • ½ pimentão vermelho • 1 cebola • *champignons* • 20 tomates cerejas cortados ao meio • 3 dentes de alho picados • uva-passa branca e preta a gosto • ½ pimenta dedo-de-moça picada, sem miolo e sementes • alcaparras • 10 azeitonas pretas sem caroço bem picadinhas • salsão picado sem a folha • alcachofra em conserva • manjerição • sal • pimenta-do-reino • azeite • 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco •

1 xícara (chá) de água • 1 colher (sobremesa) de açúcar



COMO FAZER

Corte a berinjela e os pimentões em quadrados pequenos ou tiras, como preferir. Pique a cebola e o *champignon*. Em uma travessa, junte todos os ingredientes e misture bem com uma colher. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Regue com bastante azeite. Acrescente o vinagre e a água. Distribua a colher de açúcar e misture novamente. Tampe a travessa com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido (180 a 200 graus) por cerca de 40 minutos. De vez em quando, retire a travessa para mexer novamente os ingredientes. Passado esse tempo, retire o papel-alumínio e deixe assar por mais 20 minutos, abrindo de vez em quando para misturar os ingredientes e não deixar a *caponata* ressecar. Depois de pronta, mantenha na geladeira. Uma ótima pedida para aqueles dias em que você não sabe exatamente o que comer e a *caponata* surge como um presente inesperado.



BROWNIE

Todos os anos, Maria, minha enteada, me pede uma única coisa de presente de aniversário: um bolo de *brownie* só para ela. Pedido sempre atendido. Maria me chama delicadamente de “boadrasta”. Já não é mais a menina de cabelos encaracolados que conheci. Lembro aquela pessoinha, na porta da minha casa, com uma mochila nas costas, toda arrumada, ao lado do pai. Íamos para a nossa primeira saída juntas: o zoológico. Muitos passeios aconteceram depois desse. E agora não somos mais três. Viramos cinco com a chegada da Clara e do Lucas. Maria está se transformando numa moça linda, em todos os sentidos. Às vezes, acho que ela apenas sobrevoa pela vida. Não se apega às pequenas vaidades. Não que ela não goste de tudo aquilo que as meninas da sua idade costumam adorar: maquiagem, música, ídolos. Ela ama tudo isso. Estou falando de algo que vai além disso. Maria nunca pediu “coisas”. Todo ano é o mesmo dilema: “O que você quer de aniversário?”, pergunto. Ela sempre responde: “Não sei.” E, de verdade, ela não pede roupas, sapatos, festa, comemoração em grande estilo. Fico tentando desvendar algo especial para presentear-la, mas a convivência foi me mostrando que ela é assim. E o presente realmente não importa. A única coisa que ela faz questão é do *brownie*, que ama. O presente, ela abre e agradece. Para o bolo, ela sorri – e o sorriso dela é lindo, porque faz covinhas na bochecha. No último aniversário, coloquei uma velinha rosa em um quadradinho de *brownie* e a acordei com um sonoro “Parabéns pra você”. Estávamos nós cinco reunidos, cantamos, rimos e nos fartamos de *brownie*. Foi simples e incrível. Maria tem essa capacidade de tirar o que há de mais singelo e verdadeiro de cada um de nós. Ela me mostra que estar junto, ao lado de quem a gente ama, é o que vale, é o presente em si. E o mais engraçado é que ela não tem a menor ideia do tanto que me ensina e do quanto sou grata por ela ter me acolhido no coração e na vida dela.



170 gramas de chocolate meio amargo (barra) • 150 gramas de manteiga sem sal
• 170 gramas de chocolate branco (barra) • 2 xícaras (chá) de farinha de trigo • 3
colheres (chá) de fermento químico • 3 ovos • 1 xícara (chá) de açúcar



COMO FAZER

Corte o chocolate meio amargo em pedaços e coloque em uma tigela de vidro. Acrescente a manteiga. Leve, por cerca de um minuto, ao micro-ondas, depois mexa bem até formar um creme. Reserve e deixe esfriar. Corte o chocolate branco em quadradinhos. Em uma tigela, coloque a farinha de trigo e o fermento (passe pela peneira). Junte o chocolate branco, mexa com delicadeza e reserve. Com uma batedeira, bata os ovos e o açúcar até conseguir uma mistura esbranquiçada. Ao final, misture tudo – o chocolate derretido, a farinha, a mistura de açúcar e ovos – com uma colher, delicadamente. Coloque na forma e leve ao forno preaquecido (180 graus) por cerca de 25 minutos. O ponto certo é quando você enfia um palito de madeira na massa e ele volta um pouco sujo de massa crua. Isso porque o *brownie* é, na verdade, um bolo de chocolate mal assado. Bom para comer quente com sorvete. Bom para comer frio. Bom de qualquer jeito.

BRIGADEIRO

Não tenho nada contra ovos de Páscoa. Mas sempre me questioneei o que as pessoas fazem com tantos ovos de chocolate recebidos? É muito açúcar para uma única festa que, no fundo, tem a ver com recomeçar, com o fato de que a vida sempre se renova. Minha atenção sempre se voltou, em especial, para os professores das escolas infantis. Se cada aluno der um ovo de Páscoa para sua professora, isso significa que ela irá para casa com pelo menos 20 ovos de chocolate. Pelo menos... Pensando em tudo isso, há algum tempo, tento fazer algo diferente. Já dei bolos, por exemplo (ok, isso também é doce e leva açúcar, mas tem muito amor envolvido na preparação. Então, para mim, tem seu valor). Na última Páscoa, fiz brigadeiros. Adoro fazer esses docinhos, na versão tradicional, em bolinhas, porque para mim é assim que se come esse doce. Acho engraçado as versões *gourmet* que as pessoas inventam, como brigadeiro de limão, de pistache, de três leites *etc.* Brigadeiro é brigadeiro. O resto deveria ganhar outro nome, como bolinhas de limão, docinho de pistache. Outro dia, vi coxinha de brigadeiro. Ou é coxinha, ou é brigadeiro. Para mim, os dois juntos não coexistem. Na verdade, descobri, era um brigadeiro em formato de coxinha, recheado de morango. Voltando aos brigadeiros, eles são uma ótima opção para adoçar a vida. Na Páscoa, embrulhei-os em formato de presente. Ficou tudo lindo e gostoso. Acomodei-os em caixinhas, embrulhadas em papel-madeira e com laços de fita de cetim.

Tenho ótimas lembranças da Páscoa, e nenhuma delas envolve o chocolate em si. Meus pais escondiam os ovos, os espalhavam pelo sítio, e alguns eram bem difíceis de encontrar. O mais bacana era toda a garotada enlouquecida, tentando descobrir onde estavam. No final, não havia um único dono para cada um dos ovos. Todo mundo abria os que encontrava e todos se fartavam. Não tinha essa história de brinquedo dentro. Era só chocolate mesmo. A Páscoa era, assim, um dia de muitas risadas em que o conceito de renovação estava presente, mesmo que ninguém alardeasse isso. Para mim, o amor, a alegria e a esperança (de dias melhores) começam, principalmente, dentro da gente.



1 lata de leite condensado • 1 lata de leite (a mesma medida da lata de leite)

condensado) • 2 colheres (sopa) de achocolatado ou de chocolate em pó • 1
colher (sopa) de manteiga sem sal



COMO FAZER

Coloque tudo numa panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre. O brigadeiro estará pronto quando começar a desgrudar da panela, ou seja, ao mexer, você conseguirá ver o fundo. Deixe esfriar e então faça bolinhas, que podem ser decoradas com granulado ou o que a imaginação e o paladar permitirem. Mas, se você não quiser esperar as bolinhas ficarem prontas, não se iniba: coma às colheradas. Quem nunca?...

BOLO DE COCO GELADO

Tem um predinho que fica no meu caminho de andarilha que simboliza, para mim, resistência. Ele tem apenas três andares, pintura creme desbotada e janelas abertas para a rua. O recuo para a calçada é pequeno, mas suficiente para o cultivo de um canteiro, onde há roseiras em flor, altas, delicadas e graciosas. A grade que separa este universo da rua não intimida. É discreta como o predinho. O lugar fica a poucas quadras de edifícios imponentes e modernos, cujas janelas não possuem (infelizmente) abertura para deixar o vento correr. O predinho destoa da paisagem. Na verdade, se você passa distraído pela calçada, nem se dá conta da sua existência de tão discreto que ele é. O que mais me encanta nele não é a arquitetura em si, mas o cheiro. Foi isso, aliás, que me levou àquela construção. Sou fisgada pelo aroma da cebola refogando ou do feijão cozinhando. Se não fosse pelo vaivém dos carros, que ensurdecem, acho que eu poderia ouvir o barulho agudo da panela de pressão, o chiado das cebolas ou do alho fritando. Sempre que passo por ali me detenho por alguns minutos, fico sentindo o perfume do almoço sendo preparado, deixo meu estômago gritar, minha mente viajar e meu coração bater mais forte. Cheiro de casa de mãe. Olho para esse predinho com afeto e curiosa para saber de qual daquelas janelas o aroma escapa. Sigo em frente. Adoraria encontrar mais lugares assim pelo caminho. Eles, que parecem pedir socorro, sufocados pela arquitetura robusta e metalizada, na verdade, nos resgatam. E foi pensando nestes resgates – da gente mesmo, da criança que um dia fomos – que pincei do meu caderno de receitas um doce que é puro saudosismo: bolo de coco gelado. Sim, estou falando daquele bolinho embrulhado em papel-alumínio. Gosto demais de ver a cara das pessoas ganhando o mimo. Ao abrir, a surpresa: doce molhado, fresco, cheio de memórias. Presente que traz um resgate diferente de cheiros, sabores e sentidos.



PARA A MASSA 3 ovos • 3 xícaras (chá) de açúcar • 1 xícara (chá) de óleo • 1 xícara (chá) de água • 3 xícaras (chá) de farinha de trigo • 1 xícara (chá) de coco ralado • 1 colher (sopa) de fermento químico PARA A CALDA 1 lata de leite



condensado • 3 garrafinhas de leite de coco

COMO FAZER

Bata os ovos, o açúcar, o óleo e a água no liquidificador. Coloque essa mistura em uma tigela junto com a farinha de trigo e o coco ralado. Mexa delicadamente e acrescente o fermento. Unte uma forma e leve a massa ao forno preaquecido (180 graus), de 30 a 35 minutos.

Para a calda, misture bem o leite condensado e o leite de coco. Depois do bolo assado, espere esfriar. Corte-o em quadrados e passe, pedaço por pedaço, nessa calda. Embrulhe um a um em papel-alumínio e deixe na geladeira por cerca de seis horas. Aprendi a fazer esse bolo com uma senhora muito simpática, mas de quem não recordo o nome. Toda vez que dou um pedacinho gelado e embrulhado para uma amiga, vejo os olhinhos se encherem de brilho. Efeito colateral imediato.

BOLO DE PRESTÍGIO

Tudo, nesta vida, é uma questão de olhar. E isso, para mim, fica cada vez mais claro. Fiz um bolo para o aniversário do meu marido que foi um verdadeiro desastre. Quis presentear-lo com o bolo que ele ama, o de prestígio. Quando ele era criança, a mãe fazia este bolo nos aniversários. Só que fiz a minha versão: bolo de chocolate (preparado com chocolate em pó, mais amargo e menos doce) e recheio de beijinho (bem doce). Esse contraste entre o chocolate meio amargo e o beijinho fica delicioso, nem um pouco enjoativo. O problema é que ignorei uma regra básica da culinária: não desenformar o bolo quente. Não só desenformei como também o cortei ao meio para rechear. Quando estava tirando “a tampa” do bolo, ele quebrou na minha mão. Ainda estava muito mole. Era óbvio que isso ia acontecer, certo? Mas na ansiedade por deixar tudo pronto não pensei nas consequências. Na hora, dei um grito, e as lágrimas já estavam dando o ar da graça, brotando no canto do olho. Olhei para meu marido e disse: “Deu tudo errado.” Ele rebateu fazendo coro com as crianças, que também estavam na plateia nesse momento: “Calma, o bolo está com uma cara deliciosa. Não tem por que fazer drama.” Já era noite, dia de aniversário quase acabando. Não dava tempo de fazer outra massa. E para que gastar mais ingredientes? Para chegar a um resultado perfeito? Perfeito para quem, para quê? O bolo, que apelidei de “o monstro”, estava, de fato, com uma cara ótima. O recheio, de beijinho, estava generoso, e a massa, fofa e muito saborosa. A cobertura de chocolate penetrou nas “entranhas” da massa quebrada. Ficou único, é verdade. Olhando para aquele bolo inesperadamente torto, dilacerado, quebrado e deliciosamente imperfeito, pensei: posso fazer drama, chorar, ficar chateada ou curtir o momento, fazer graça com a história, rir junto e saborear o bolo-monstro. Optei pelo segundo caminho. E foi ótimo. A gente se divertiu muito naquela noite. Não sabíamos, ao certo, onde colocar a vela, entre uma fissura e outra da massa, e tão pouco por onde começar a cortá-lo. Sinceramente, foi um dos bolos mais feios e mais gostosos que fiz. E, certamente, essa noite e esse bolo, que foi também um presente de aniversário, serão eternamente lembrados por todos.



PARA A MASSA

3 ovos • 1 e ½ xícara (chá) de açúcar • 2 xícaras (chá) de farinha de trigo • 1 e ½ xícara (chá) de chocolate em pó • ½ xícara (chá) de óleo • 1 pitada de sal • 1 xícara (chá) de água morna • 1 colher (sopa) de fermento químico

PARA O RECHEIO

2 latas de leite condensado • 1 colher (sopa) de manteiga • 1 lata de leite • 200 gramas de coco ralado não adoçado (industrializado ou fresco, prefiro o fresco)

PARA A COBERTURA 4 colheres (sopa) de leite • ½ xícara (chá) de chocolate em pó • 1 colher (sopa) de manteiga • 1 xícara (chá) de açúcar



COMO FAZER

Bata com a batedeira os ovos e o açúcar até formar um creme. Depois acrescente a farinha de trigo, o chocolate, o óleo e a pitada de sal e continue a bater. Despeje aos poucos a água morna e, por último, o fermento em pó. Coloque a mistura numa forma untada e asse em forno médio (180 graus) por meia hora. Deixe esfriar antes de cortá-lo ao meio. Para fazer o recheio, coloque todos os ingredientes em uma panela e mexa sem parar em fogo brando, até ficar num ponto cremoso (não deixe chegar ao ponto de beijinho para enrolar). Para a cobertura, coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo. Misture tudo até levantar fervura. Desligue. Esse bolo fica sensacional, dando certo ou errado.



*Receitas
fáceis demais*

*A*té mesmo uma receita simples
conta uma história.



“É engraçado como as conversas mais importantes de sua vida – ou as que apenas mais tarde têm seu valor reconhecido – podem parecer, no momento em que acontecem, muito banais.” A frase é de Barry Martin, um empreiteiro norte-americano que conviveu com Edith, uma velhinha durona, durante o final da vida dela. Os dois eram absolutamente estranhos até que Barry ficou responsável por cuidar da obra de um shopping, e Edith era uma senhorinha resistente que se negou a vender a casa onde conviveu anos a fio com a mãe. E a obra seguiu contornando a casinha. Como responsável pela construção, Barry precisava checar, todos os dias, se Edith estava bem e, a partir desses encontros, surgiu uma amizade cheia de mergulhos profundos. Essa história virou o livro *Uma casa no meio do caminho*.

Gosto muito dessa reflexão de Barry sobre como algumas conversas banais podem ser determinantes e cheias de informação. A gente costuma acreditar que o incrível está no extraordinário (naquela viagem a Paris, no caminho de Santiago de Compostela, no mochilão pela Ásia) e não se dá conta de que o extraordinário acontece todos os dias, o tempo todo, na nossa frente – até mesmo na caminhada de casa à padaria.

Para mim, os pratos simples, banais, do dia a dia podem ser também profundos, repletos de histórias. O arroz da minha mãe, por exemplo, é só um arroz. Mas é incrivelmente gostoso. Para fazê-lo, ela refoga os grãos em óleo (pouco) e uma mistura de alho com cebola batidos. Fica bom demais e pode ser comida aos montes. Foi – e ainda é – presença constante e obrigatória na mesa de casa e testemunhou conversas diversas, das mais divertidas às mais doidas. De banal, esse arroz não tem nada.

Outro dia, ouvi um grande chef dizendo que as comidas simples, a carne de panela de todo dia, o bife passado na chapa, o cozido de legumes, estão entre os pratos mais gostosos que costuma experimentar. E que ele se ressentia quando vai à casa das pessoas e, para agradar-lhe ou impressioná-lo, elas tentam fazer alguma coisa especial, fora do comum. Tiram o caderno de receitas da gaveta, preparam algo pomposo, um prato que não conta de maneira legítima a história daquela família. Para ele, o melhor seria se fizessem a comidinha simples, o arroz com feijão.

Quando comecei a escrever meus textos e reflexões na página do *Minha mãe fazia* no Facebook, não sabia qual a melhor maneira de falar sobre algo tão corriqueiro: o bolo

simples, o purê com carne moída, o doce de travessa. Não estudei gastronomia ou nutrição, apenas gosto de cozinhar e de escrever. Segui escrevendo e publicando receitas banais do meu caderno e do caderno da minha mãe. Quando eu não colocava a receita, logo apareciam os comentários: “Cadê a receita?” E eu me perguntava por que alguém quer tanto a receita de um bolo de cenoura, de um purê de mandioquinha, de uma abóbora assada? É tão simples, tão fácil. Fui entendendo que a receita, por mais simples que seja, não é só um modo de fazer. Ela faz parte da história que estou contando, da minha história. Pode ser banal, mas é profunda.

Então, não menospreze este capítulo das receitas fáceis. Elas têm um nível de delicadeza, de sutileza típica das conversas banais, que mudam o rumo da vida da gente.

FRANGO ORIENTAL

Recentemente, conheci uma pessoa bem bacana, a Heloísa. O interessante ou admirável da história da Heloísa é que ela teve a coragem de mudar a vida quando não havia nada, de fato, errado. Quer dizer, não havia nada de errado para quem olhasse de fora. A empresa da qual era sócia estava muito bem. A vida caminhava, o dinheiro entrava. Mas ela se deu conta de que não tinha algo essencial: ela mesma. E foi então que partiu em busca disso – foi passar um tempo longe de casa, um ano sabático. Uma das partes de que mais gosto dessa trajetória é que Heloísa conseguiu lidar com algo que considero bem difícil: a tal zona de conforto. Sou dessas pessoas que o vento pode estar mudando de direção e continuo a empinar minha pipa para o mesmo lado, só porque fiz sempre daquele jeito. Moro no mesmo bairro em que cresci e me sinto tremendamente bem com isso. Frequento, em geral, os mesmos restaurantes e, em casa, costumo fazer o mesmo cardápio de sempre. Mudar, afinal, dá um medo danado. E na cozinha não é diferente. Mas, dia desses, fui em busca de um sabor perdido no tempo, um frango agri-doce. Comi diversas vezes na minha infância. Era um dos pratos que mais pedíamos no restaurante chinês de sempre. Pesquisei e encontrei uma receita que me pareceu ser bem similar à das minhas lembranças. Adorei o resultado e me deliciei feito criança que acaba de descobrir algo novo. Saí do meu arroz com feijão de todo dia. Fiz um frango oriental. Provei que posso dar passos largos, curtos, lentos. Não precisam ser cadenciados o tempo todo. E tudo bem. Como diria meu filho, que vive me dando lições de como aproveitar cada minuto da nossa existência: “Mãe, a vida segue sempre em frente.” Pois é, ela sempre segue, não é mesmo?



1 quilo de sobrecoxa sem osso e sem pele • 1 dente de alho fatiado fino • ¼ de xícara de molho shoyu • ¼ de xícara de mel • 1 e ½ cebola cortada em fatias • óleo

• cebolinha fatiada



COMO FAZER

Corte a carne do frango em pedaços ou tiras e deixe marinando de uma a duas horas no alho, molho shoyu e mel. Frite as cebolas em um fio de óleo e reserve. Frite o frango,

acrescente a cebola e, depois de desligar o fogo, a cebolinha. Sirva com arroz (branco, japonês, jasmim). Fica tão gostoso. Uma receita simples na medida certa.

ABÓBORA ASSADA

Minha irmã nunca foi de cozinhar. Lembro que crescemos com ela dizendo que adoraria que alguém inventasse pílulas substitutas da comida – mesmo assim, seguimos brigando para ver quem iria raspar a panela de brigadeiro. Ela sempre foi a irmã magra, e eu, a gordinha. Ela queria refeição em formato de comprimido, e eu, provar intensamente cada novo prato que me era oferecido. A gente sempre foi diferente não só na maneira de enxergar e perceber a comida. Patrícia sempre foi extremamente organizada. Gostava de separar as roupas no armário por cores. Ela dizia que isso facilitava na hora de escolher o que vestir. Eu acumulava as minhas peças na cadeira do quarto e nunca sabia onde estava a camiseta que queria usar. Ela sempre adorou se exercitar, ir para a academia, treinar. Meu esporte predileto é caminhar. No máximo, sair por aí pedalando minha bicicleta. Ela seguiu os passos do meu pai e se formou médica. Fui na contramão dos desejos dos meus pais e optei pelo jornalismo. Sempre achei que a gente era bem oposta – e isso fez com que brigássemos uma porção de vezes e nos afastássemos tantas outras. Até que, outro dia, me peguei arrumando o armário por ordem de cores. Sim, é mais fácil de encontrar as peças desse jeito. Ainda sigo acreditando que comida tem de ser de verdade – e não em forma de *shakes*, pílulas ou invenções do gênero. E não é que recentemente minha irmã me contou sobre um bolo de banana sem açúcar e com farinha de amêndoas que preparou? Ok, não sou muito adepta desse tipo de bolo, mas o fato de ela ir para a cozinha e preparar algo com vontade e prazer é um passo e tanto. Foi quando me dei conta de que aquilo que nos une é maior que as nossas diferenças. Aprendemos uma com a outra o tempo todo. E, na hora do aperto, o telefone sempre toca: “Preciso falar com você.” A receita a seguir tem muito a ver com minha irmã, porque é fácil e não demanda prática ou habilidade. É uma abóbora japonesa de forno que aprendi com uma pessoa muito querida, a Mônica Souza, do projeto Cozinha Consciente. Pode ser acompanhamento ou prato principal.



½ abóbora japonesa (cabotiã, aquela de casca escura e grossa) • 1 cebola • ½ cabeça de alho • azeite extravirgem • sal • pimenta-do-reino moída na hora •

temperos frescos (alecrim, orégano, tomilho) 

COMO FAZER

Lave a abóbora. Corte-a em pedaços médios (não precisa retirar a casca), sem muita precisão, porque o bacana desse prato é a aparência rústica. Corte a cebola em pedaços grandes também. Lave os dentes de alho e deixe a casca. Coloque tudo numa assadeira, regue com azeite e acrescente o sal, a pimenta moída na hora, o alecrim, o tomilho e o orégano. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180 graus). Deixe assar de 15 a 20 minutos e retire o papel-alumínio. Mantenha no forno por mais 15 a 20 minutos. Está pronto. Fácil e deliciosa.

SUFLÊ DE CHUCHU

Xuxu ou chuchu? Quando era criança, essa dúvida me inquietava. Caminhava pela feira, no meio da gritaria e das promoções-relâmpago, e ficava intrigada com a palavra: xuxu ou chuchu? Os feirantes escreviam das duas maneiras. “Mãe, qual a maneira correta de escrever: com x ou com ch?”, eu perguntava. Minha mãe me explicava que era com ch. Parte do problema estava resolvida. Era com ch. Mas então por que eles escreviam com x? Grafia à parte, sempre achei chuchu um legume sem graça e sem gosto. Minha mãe fazia bastante salada de chuchu. Ela cozinhava o legume e servia bem temperado, com azeite, sal e salsinha. Dava para comer, mas nunca estive entre as minhas paixões gastronômicas. Um belo dia, a Juliana, que trabalhava comigo, me disse que tinha uma receita ótima para compartilhar. Adoro gente que divide receita. E adoro a Juliana. Criada no interior de São Paulo, a Ju é daquelas pessoas que ainda têm o hábito delicado de devolver o prato ou pote emprestado com um pedaço de bolo ou pão caseiro. Outro dia, levei um pote com canjica para ela – porque sei que ela ama. Na semana seguinte, o pote voltou para as minhas mãos com um pedaço de bolo. Acho incrível que ela não tenha perdido esse hábito (de cidade pequena, de vizinhança querida) mesmo estando há muitos anos numa cidade grande e impessoal como São Paulo. Então, quando a Juliana disse que tinha uma receita para me dar, prestei atenção pelo carinho e pela curiosidade. Era um suflê dele, o xuxu, *ops*, chuchu. “É fácil, Ana!”, ela comentou. De fato, é muito fácil. Leva muito chuchu e também queijo. Lucas, meu menino que faz cara feia para verduras e legumes, comeu tudo, de bom grado. O chuchu, finalmente, me conquistou. Na verdade, ele ajuda a dar consistência ao prato. O sabor mesmo fica por conta do queijo. Talvez seu papel seja mesmo esse. Afinal, não dá para querer ser aquilo que não se é.



5 a 6 chuchus • 3 colheres (sopa) de farinha de trigo • 1 e ½ colher (sopa) de manteiga • 2 ovos • 1 pacote de queijo parmesão ralado • 150 gramas de muçarela



COMO FAZER

Cozinhe os chuchus na água com sal. No liquidificador, bata-os com a farinha, a manteiga, os ovos e o queijo ralado. Unte um pirex ou forma própria para suflê. Despeje metade da massa, coloque a muçarela e depois o restante da massa. Leve ao forno preaquecido a 180 graus. Quando estiver bem dourado por cima, está pronto – isso demora cerca de 40 minutos. Saboroso na medida.

CHÁ DE MAÇÃ

São poucas as coisas que consigo beber sem açúcar (ou sem adoçar). Realmente acho incrível gente que toma café puro para “apreciar melhor o sabor”. Um amigo me disse, uma vez, que tomar café sem açúcar é a única maneira de identificar todas as notas ou sabores da bebida. Acredito. Meus pais me ensinaram, desde cedo, também, que suco de fruta a gente experimenta primeiro para adoçar depois, se necessário. Porque a fruta, por si só, já tem sua doçura. Mas se tem algo de que me orgulho por apreciar sem açúcar é o chá. Recentemente conheci um dos chás mais deliciosos que já provei ou, como batizei, “o melhor chá da vida”: o de maçã, feito com a fruta desidratada. Era doce na medida da fruta. Mas o melhor não era o chá em si, mas o afeto envolvido em toda a situação. Eu estava em Curitiba, numa tarde fria. Fria não, gelada. Foi quando ganhei uma xícara do chá, feito num fogão a lenha, que parecia saído de um sonho, sabe? Adoro colocar a xícara entre as mãos e sentir a quentura da água. Aquece o corpo, o coração e a alma. Tem coisas na vida que possuem essa capacidade de aquecer, ou melhor, aconchegar – não necessariamente pela temperatura em si, mas pelo afeto embutido. É assim com bolo simples e café, chá quente em um dia frio, queijo com goiabada, abraço de filho, elogio de amigo ou aconchego de mãe. Gestos e comida se entrelaçam de um jeito único, profundo e indizível. Fica a receita (simples) do chá de maçã e o desejo de que ele aqueça sua alma do mesmo jeito que aqueceu a minha.



COMO FAZER

Ferva a água e depois acrescente a maçã desidratada (um punhado). Deixe em imersão e tampada por uns três minutos. Prove, primeiro, sem adoçar. Fica bom. Eu garanto.

CALDA DE AÇÚCAR DE COCO

A questão do envelhecer, do tempo que passa, da vida que escorre é algo que tem habitado meus pensamentos ultimamente. Acho que acompanhar o envelhecer dos meus pais me causa isso. Moro no mesmo prédio que eles, nos falamos quase todos os dias, faço visitas breves, tento almoçar com eles pelo menos uma vez por semana. Pode parecer pouco, mas para mim é um alento. É me sentir próxima, presente. Cada um, acredito, encara seu ciclo de uma maneira. Meus pais estão juntos há quase 50 anos. Uma jornada e tanto: namoro, noivado, casamento, uma vida nova numa cidade nova, três filhos e quatro netos. Como em todo casamento longo, eles têm seus momentos de amor, de acolhimento, de entrega e também de desamor, nos quais exacerbam suas frustrações, tristezas e todo tipo de sentimento represado. Mas seguem juntos, se apoiando nessa estrada, que vai ficando mais estreita a cada dia. Estar pertinho deles, perceber seu envelhecer, tem me feito olhar com compaixão também para a passagem do tempo das pessoas que cruzam meu caminho. Recentemente, conheci alguém que admiro demais: a culinarista Bettina Orrico. Bettina tem uma história de vida intimamente ligada com a da alimentação no Brasil. Ela foi, por quase quatro décadas, responsável por pensar nas receitas do especial de Cozinha da revista *Claudia*. Eu tinha uma vontade enorme de conversar com ela sobre comida. Então, uma amiga em comum fez a ponte entre nós. E, desde então, faço visitas regulares a Bettina. Ela sempre me espera com um café e alguma guloseima. E passamos algumas horas conversando. Bettina tem mais de oito décadas de vida e, em nosso último encontro, ela estava encantada com algumas descobertas recentes: o açúcar de coco e os livros do jornalista americano Michael Pollan, que escreve sobre nossa relação com os alimentos e seus processos de transformação. Falamos bastante sobre Pollan. Mas a novidade para mim foi o tal açúcar de coco. Ela me contou sobre os benefícios, o fato de ser fabricado em Alagoas – e mesmo assim ser desconhecido para muita gente – e a calda de caramelo que fez com ele. Provei. É realmente muito boa. Lembra, de fato, caramelo. Mas você percebe que não é açúcar. No final da conversa e entre uma colherada e outra daquele doce gostoso, perguntei a Bettina como ela fazia para seguir em frente. “Encontros como esse de hoje, conversas como essa que a gente acabou de

ter”, ela me disse. Saí de lá com a certeza de que as relações, o contato com o outro, a companhia, os laços que nos mantêm próximos é que dão sentido a nossa existência, mesmo quando ela está dando seus últimos suspiros. Segue a receita da calda de coco. Pode acompanhar bolos, sorvetes, pudins.



9 colheres (sopa) de açúcar de coco • 1 xícara (chá) de água



COMO FAZER

Coloque o açúcar em uma panela e deixe derreter (sem queimar). Acrescente o copo de água aos poucos e pela borda da panela. Mantenha em fogo baixo até formar a calda. Bom de verdade.

LEGUMES REFOGADOS

“Você só cozinha doces?” A pergunta me foi feita por uma pessoa que conhece e acompanha meu trabalho na página do *Minha mãe fazia* no Facebook. Não cozinho só doces, mas tenho uma predileção por eles. Aliás, no dia a dia, a comida de casa é bem comidinha de mãe: arroz, feijão, carne moída, purê de batata, de mandioquinha, batata assada, abobrinha refogada, frango grelhado, assado, cozido, ou seja, na prática, preparo muito mais pratos salgados do que doces. Mas fazer doce é como dedicar meu tempo a algo especial. Quando faço bolo, coloco as ideias em ordem. Quando preparo um doce ou geleia de fruta, converso com a saudade. Quando me disponho a preparar uma torta doce ou um doce de travessa, flerto com a paixão. Além disso, sempre tive uma relação mais afetuosa com meu pai, que adorava os sabores açucarados. Acho que os sabores que vão sendo construídos dentro da gente são como uma costura, daquelas que precisam de tempo para ficarem prontas. Por trás de uma colherada de pudim de leite tem uma porção de histórias, de sentimentos, de quereres. E os doces me levam para esse lugar. Para o lugar das minhas histórias, da minha trajetória até aqui. É o que faz sentido para mim. É onde gosto de estar. Mas para mudar esse padrão vou dividir com vocês uma receita bem fácil, bem dia a dia: um refogado de legumes. Fácil de fazer e um acompanhamento curinga para quase qualquer coisa.



1 cebola • 1 cenoura • ¼ de um repolho vagem • ½ maço de brócolis japonês • ½ couve-flor • 1 abobrinha • ½ pimentão • cebolinha • salsinha • azeite extravirgem

• sal • pimenta-do-reino



COMO FAZER

Corte tudo em tiras. Refogue primeiro a cebola no azeite, acrescente os legumes, um fio de água e deixe refogar até eles ficarem levemente cozidos. Tempere com sal, pimenta moída na hora e um fio de azeite. Vai bem com carnes ou apenas com arroz integral. É um prato completo que satisfaz.

BOLO DE CENOURA

Não viajar nas férias é algo que me chateia bastante. Passei boa parte da minha infância ora na casa da minha avó ou da minha tia, em Recife, ora no sítio dos meus pais, no interior de São Paulo. Qualquer um dos destinos era esperado com ansiedade, e todos ajudaram a construir parte das minhas lembranças de infância. No sítio, eu (uma menina da cidade) aprendi a subir em árvore, a me sujar de barro, a comer fruta direto do pé, a andar de bicicleta (sem rodinha). Eu adoraria proporcionar isso aos meus filhos também. Mas, por muitos motivos, não é possível. Então, eles acabam aproveitando as férias na cidade mesmo. Em uma delas, decidimos desvendar alguns roteiros da cidade de São Paulo. Visitamos o Museu do Instituto Biológico, cuja especialidade são os insetos; o Museu Catavento, focado em ciências; fomos ao cinema; ao parque. Demos risadas a valer e andamos muito a pé, observando as pessoas, os lugares, o vento, os carros. Das lições que aprendi nos últimos tempos em relação a isso: não posso controlar ou moldar as lembranças dos meus filhos; as experiências que eles estão construindo lhes pertencem e sou apenas coadjuvante nessa história; a felicidade nasce dentro deles e independe de onde eles estão, seja no parque de diversões mais incrível do mundo ou no quintal de casa – é a maneira como vão vivenciar isso é que verdadeiramente conta. O que eles precisam saber é que todas essas experiências ou vivências são sempre cercadas de muito amor. E de muito bolo também, feito em casa, claro. Um dos bolos mais básicos e simples, para mim, é o de cenoura. Divido a receita a seguir.



PARA O BOLO

2 cenouras médias • ½ xícara (chá) de óleo • 1 e ½ xícara (chá) de açúcar • 4 ovos
• 2 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo • 1 colher (sopa) de fermento químico

PARA A COBERTURA 4 colheres (sopa) de leite • ½ xícara (chá) de chocolate
em pó • 1 colher (sopa) de manteiga • 1 xícara (chá) de açúcar



COMO FAZER

Corte as cenouras em pedaços grandes e coloque no liquidificador. Bata junto com o óleo e depois acrescente o açúcar. Bata mais um pouco, então coloque os ovos e continue a bater. Por fim, adicione a farinha de trigo e o fermento. Leve o bolo para assar em uma assadeira untada, por cerca de meia hora, em forno preaquecido (180 graus). Para fazer a cobertura, leve todos os ingredientes para cozinhar em fogo brando, mexendo até formar uma calda. Espalhe-a no bolo ainda quente. Delicioso para saborear a qualquer hora, sem nenhum motivo especial, só pelo prazer de dar uma esticada até a cozinha e retornar com um bolinho simples no prato.

PEIXE NO PAPELOTE

Uma das lembranças mais antigas que tenho é a construção da casa de praia da família. Um dia, meus pais foram com alguns amigos para uma praia numa cidade litorânea de São Paulo, chamada Bertiooga. Isso foi em meados da década de 1970. Eles se encantaram, compraram um terreno por lá e construíram uma casa. Passei bons momentos ali, entre a areia, a praia e os mosquitos (muitos!). Eu gostava de ouvir o barulho das ondas, mesmo à noite, e de admirar o mar, que ganhava tons prateados conforme o sol ia embora. Mas uma das minhas recordações mais presentes é a da pesca do marisco. A gente se abaixava, com baldes nas mãos, cavava um pouco e já encontrava uma conchinha fechada. Caminhávamos bastante pela beira da praia até lotar muitos baldes. Depois, meus pais lavavam todos aqueles mariscos com água corrente e, em seguida, colocavam água quente. Eles se abriam. E todo aquele mundo de mariscos virava uma porção mirrada de proteína. Minha mãe preparava um molho regado a leite de coco e cozinhava os mariscos ali. Ficava incrível. Lembro daquele sabor até hoje, basta fechar os olhos. Atualmente, vou muito pouco à casa da praia. A mata nativa não existe mais, só os mosquitos permaneceram. Também quase não existem mariscos. Mas meus pais insistem em manter a casa. Acho que é o jeito deles de preservar a lembrança de um tempo especial, em que a diversão era fácil e as risadas muitas. E, principalmente, em que estávamos juntos. O que meus pais não entendem é que não é a existência de uma casa que vai manter essa recordação presente, nem os filhos por perto. O que nos mantém próximos é a vontade de estarmos juntos, o amor, o afeto. Vou lembrar para sempre do entardecer na casa da praia, dos almoços com peixe ou frutos do mar, do aroma da grama que meu pai cortava de manhã logo cedo, do barulhinho gostoso das ondas. Mas não preciso estar lá, porque tudo, de certa forma, segue dentro de mim. E isso me basta. A receita a seguir não é de marisco, pois eles não são fáceis de encontrar. É de um peixe simples e gostoso, como é um entardecer em frente ao mar.



1 cenoura • 1 abobrinha • 1 alho-poró • 2 batatas • azeite extravirgem • 6 filés de

pescada fresca (ou qualquer outro peixe sem espinhas) • sal • pimenta-do-reino



COMO FAZER

Pique a cenoura e a abobrinha em tiras e fatie o alho-poró. Corte as batatas em rodela de espessura média. Separe seis pedaços de papel-alumínio para fazer os papelotes. Eles devem ter tamanho suficiente para embrulhar, com sobra, o peixe. Espalhe um fio de azeite em cada um dos papelotes e monte-os seguindo esta ordem: uma camada de batata, filé de peixe, cenoura e abobrinha. Salpique o alho-poró, coloque sal, pimenta-do-reino e regue com mais um fio de azeite. Arrume o papel-alumínio, fechando as pontas levemente, para formar uma bolsa de vapor lá dentro. Acomode os papelotes em uma assadeira e leve ao forno médio por cerca de 30 minutos. É rápido e agrada a todos.

*Receitas para
refeições em família*

Uma mesa de refeições é capaz
de congregar sentimentos profundos.



Uma noite dessas, em torno da mesa durante o jantar, conversávamos sobre o fato de Lucas ter sido escolhido o garoto mais amigo da classe. Meu menino é alegre, carinhoso, ama (e só pensa em) brincar. A cabeça dele está sempre a mil, inventando histórias, enredos mágicos com monstros, dinossauros, seres fantásticos ou, às vezes, com personagens do dia a dia mesmo. Além disso, ele é uma pessoa muito flexível, que aceita a opinião do outro, ouve, pondera. Crianças mais novas, mais velhas, as que gostam de correr, as que não gostam, todas adoram brincar com o Lucas. Ríamos, enquanto falávamos sobre isso, quando, de repente, Clarinha começa a ficar com os olhos cheios de lágrimas. “O que foi?”, perguntei. “Eu não tenho amigas. Ninguém quer brincar comigo, sempre fico sozinha. Parece que sou invisível”, ela disse. Coração apertado, segurei as lágrimas quando ela falou isso. E, de repente, vi minha história se repetindo. Também fui dessas crianças que passavam o recreio sozinhas. Nunca fui popular. Sofria com essa solidão guardada, engasgada. Eu não sabia como agir, o que dizer a minha filha. Foi quando Maurício (o pai), sentado ao lado dela na mesa, a acolheu, abraçou e começamos a conversar sobre o fato de ela se sentir invisível aos olhos das outras crianças.

Num primeiro momento, minha vontade era dizer “deixa essas meninas para lá” e pronto. Dessa maneira, eu a colocaria embaixo das minhas asas, feito galinha que protege seus filhotes. O pai, mais racional e sábio, foi caminhando pelas palavras e desvendando as razões dessa solidão. Clara é uma garotinha doce, mas também temperamental. O pai mostrou que ela precisava abrir espaço para o outro se aproximar, sair da postura passiva, da garotinha solitária, vítima da incompreensão, e se colocar. Que tal chamar alguém para brincar? E, ao brincar, saber ouvir a opinião do outro, expor a sua e aceitar que nem sempre a vontade dela vai prevalecer. “E se eu ficar com raiva?”, ela perguntou. O pai explicou que tudo bem. Que venha a raiva. É um sentimento que faz parte da gente.

Ninguém sente só coisas boas o tempo todo. Somos humanos. Mas Clara, definitivamente, precisava dar o primeiro passo, se integrar, acolher os próprios sentimentos, imperfeições e desgostos para dar voz a quem ela é. E Clara é uma menina de uma riqueza enorme: companheira, sabe conversar de um jeito delicioso,

apaixonante, sagaz, é observadora do mundo e tem um bom humor incrível.

A lição de casa para o dia seguinte, conforme combinamos, seria ela se aproximar das meninas e se colocar pronta para a brincadeira e para o que der e vier, dentro e fora dela mesma – e ela seguiu isso direitinho nos dias seguintes; afinal, é determinada e disciplinada no que se propõe a fazer.

Ao final da conversa e do jantar estava muito tocada. Era para ser só mais uma refeição, mas foi uma das conversas mais profundas que tivemos em família nos últimos tempos. E falou não apenas sobre Clara, mas sobre mim mesma e, principalmente, sobre a vida, sobre nossas armaduras, máscaras e sobre aceitar quem somos para, depois, sermos capazes de acolher e aceitar o outro. Que bom que a Clarinha está conseguindo olhar para isso. Não cheguei nem na metade desse caminho em direção a mim mesma. Me orgulho demais da minha menina, da sua coragem de olhar para a vida de coração aberto, sem perder a ternura. Como é comovente a maneira como uma mesa de refeições é capaz de congrega sentimentos tão profundos. Fico feliz por mantermos esse hábito, tão em desuso em tempos de pressa exacerbada.

Na mesa, todos se colocam lado a lado, e essa experiência é de uma riqueza enorme para a vida. A gente sempre intui isso, mesmo quando aquele tio cisma em colocar opiniões com as quais não concordamos, durante o almoço de domingo. Pode ser difícil de digerir, mas é um tremendo exercício de convivência. A psicóloga norte-americana Anne Fishel estudou esse tema (relações familiares à mesa e a importância disso na vida da gente) e tem alguns trabalhos publicados sobre o assunto. “Os rituais nos ajudam a criar uma identidade e um senso de pertencimento”, disse ela em entrevista publicada na revista *Vida Simples*. Anne é professora de psicologia da Escola de Medicina de Harvard e costuma dizer que o compromisso de comer junto diariamente é transformador. O que estaria por trás disso? “Não há nenhuma mágica inerente ao jantar. A verdadeira força reside na qualidade das refeições nesse momento. O ingrediente mais importante para uma excelente refeição em família é uma atmosfera calorosa, em que todos sejam convidados a falar e a ouvir. Dividir um frango assado não vai transformar um relacionamento difícil entre pais e filhos. Mas todos nós temos que comer”, observa ela na entrevista.

Não é sempre que conseguimos nos reunir para comer. Há dias em que tudo parece mais importante do que estar ali. Outros em que todos estão presentes, mas não estão verdadeiramente naquele lugar: um está quieto, imerso nos próprios pensamentos; o outro quer comer rápido para assistir ao programa preferido da tevê e por aí vai. Mas há

dias em que a comunhão acontece e, mais do que comida, dividimos o melhor do que há em nós. É por isso que dedicamos este capítulo às refeições em família. Não faz sentido saborear esses pratos solitariamente. Eles merecem ser partilhados em boa companhia.

YAKISOBA

A gente cresce com os pais dizendo que é preciso experimentar tudo. “Prova, você tem que provar!” Ouvi isso um monte de vezes. Em geral, provava. E hoje agradeço por isso. Foi assim que descobri uma porção de sabores incríveis: do caju com sal, da pitanga madura, da cereja, do morango ou da cenoura recém-colhida, da carne de porco temperada com alecrim, dos cozidos feitos sem pressa, dos temperos fortes, suaves, intensos. Tudo mesmo. Lembro o dia em que um amigo do meu pai, um japonês de sorriso fácil, tio Kami (sim, ele será eternamente meu tio de coração), chegou lá em casa com fatias muito finas de peixe cru que ele passava em um líquido escuro, um tal de molho shoyu. Hoje, pode parecer muito normal ver, provar, saborear um sashimi, mas, nos anos 1970, isso era bem exótico. Tio Kami insistiu que eu experimentasse, fiz cara de poucos amigos. Ele deu uma risada gostosa, de fechar os olhos. Lembrei então o que meu pai sempre me dizia: “Prove tudo.” Experimentei e não gostei, mas também não odiei. Achei estranho e só. Provavelmente porque não fazia parte do meu repertório. Anos depois, a comida japonesa virou moda e aprendi, definitivamente, a gostar desse sabor tão legítimo, tão sutil, delicado e próprio. Outro dia, decidi fazer um yakisoba em casa. Clara comeu até esvaziar o prato. Lucas não conseguiu nem sentir o cheiro. “Prova, Lucas”, eu disse. Ele não deu sequer uma garfada. Não insisti. Acho que cada um tem seu tempo. Talvez ele precise da distância para amadurecer seu querer. Tudo bem. Só gostaria, de verdade, que ele não criasse amarras imaginárias e medos irrealis, porque esses, sim, são difíceis de lidar. A vida é cheia de cores, de cheiros e sabores, e a gente precisa aprender a provar sempre e definir o que satisfaz ou não nosso corpo e nossa alma. Segue a receita do yakisoba. Fácil de fazer e de agradar.



1 cebola grande • 600 gramas de filé de frango cortado em cubinhos (pode ser também alcatra, filé-mignon ou carne de porco) • óleo • 1 cenoura grande • ¾ de maço de brócolis • ¾ de maço de couve-flor • ½ maço de acelga • 1 pacote de macarrão para yakisoba (ainda não aprendi a fazer a massa caseira, mas um dia chego lá) • 400ml de molho para yakisoba (vendido em boa parte dos mercados)

• 100ml de molho shoyu



COMO FAZER

O ideal é preparar o yakisoba numa panela chamada *wok*, mas, se você não tiver, tudo bem, use uma grande e funda. Corte a cebola em tiras finas e refogue em um fio de óleo. Em seguida, frite os cubos de frango e acrescente todos os legumes, cortados em tiras ou pedaços pequenos. Coloque o molho para yakisoba, depois o shoyu e deixe tudo refogar até os legumes ficarem macios (não muito, para não se desfazerem). Em outra panela grande (a mesma que você usaria para cozinhar seu macarrão do dia a dia) coloque água e espere ferver. Acrescente a massa do yakisoba e siga as instruções de tempo da embalagem. Quando a massa estiver macia, é hora de desligar o fogo e escorrê-la. Por fim, misture a massa com o refogado e verifique se o sal está do seu agrado. Se não estiver, pode colocar um pouco mais de shoyu. Prato rápido de ser feito, sirva ainda quente. Depois de pronto, é só colocar a panela na mesa, com gente ao redor, do jeito que deve ser.

BACALHAU AO FORNO

Nunca fui muito amiga de bacalhau. Já provei em diversos formatos: ao forno e regado com muito azeite, como recheio de torta ou de pastel, com creme, bolinhos. Comer eu como, mas não está na lista dos meus pratos prediletos. Apesar disso, decidi preparar um bacalhau. Mas por que alguém vai para a cozinha, dispõe do seu tempo para fazer algo que não é objeto de paixão? Porque na vida precisamos também olhar para o outro. Não são apenas meus gostos e desejos que devem ser atendidos. Meu marido adora bacalhau ao forno, regado com muito azeite. Eu queria trazer mais felicidade para o dia dele. Agradá-lo, presenteá-lo. Isso faz parte da vida, da arte de conviver, de estar próximo. Não tem nada a ver com submissão ou subserviência. Estou falando de amor. No dia a dia, a gente vai ficando bem egoísta. São os meus desejos, os meus gostos, as minhas decisões, a minha vida. Outro dia, caminhando pela rua numa tarde chuvosa, chamei a atenção dos meus filhos para terem mais cuidado com o guarda-chuva. Era preciso ficar de olho para não machucar as outras pessoas. E Clara soltou essa: “Mãe, você pensa muito nos outros. E a gente?” Expliquei que eu a amava demais e por isso me preocupava em ensiná-la, mesmo que, às vezes, isso possa lhe desagradar. A gente não está sozinha no mundo. É preciso, sim, se preocupar com o outro. Não no sentido de fazer tudo por ele, mas no de perceber que há alguém ali, ao seu lado. A rua não é minha ou da Clara. É de todos e precisamos saber caminhar juntos, respeitando o limite de cada um, no espaço que nos cabe. Do meu jeito tentei explicar a ela e ao irmão o conceito de comunidade, de convivência, de respeito e, principalmente, de empatia – olhar pelos olhos do outro. Que tipo de lição estou ensinando aos meus filhos se, na minha vida, não praticar isso? Por essa razão, o bacalhau foi preparado com carinho e fez parte do almoço de domingo. Um almoço feliz, num dia feliz – aquele em que Clara e Lucas andaram pela primeira vez de bicicleta sem rodinhas. É a minha, a sua, a vida de todos nós seguindo seu curso. Todos juntos nessa grande jornada. E vamos ao bacalhau.



1 quilo de postas de bacalhau (usei um que já vem dessalgado) • ½ quilo de

batatas • 1 cebola grande • 1 pimentão amarelo • 1 pimentão verde • 1 pimentão vermelho • cheiro-verde • azeitonas pretas sem caroço • azeite extravirgem



COMO FAZER

Verifique, primeiro, se o bacalhau está devidamente limpo e sem espinhas. Caso contrário, é preciso fazer isso, mas tentando manter as postas firmes e inteiras. Descasque, corte em rodela e cozinhe as batatas. Não deixe que fiquem muito macias, pois terminam de cozinhar no forno. Corte a cebola e os pimentões (sem as sementes) em rodela e pique o cheiro-verde. Monte o prato numa travessa: primeiro o bacalhau, depois a batata, a cebola, o pimentão, o cheiro-verde e, por fim, as azeitonas. Regue com muito, muito azeite mesmo. Sem dó. Leve ao forno por cerca de 30 a 40 minutos. Sirva com arroz branco. Bom para comer até o último pedaço.

PENNE À BOLONHESA

Um dia, vendo minha tia cozinhar, percebi que ela adorava colocar cominho em tudo. Até no feijão cozido. Talvez por isso o cominho, tempero que pode ser tanto amado como odiado, faça parte do meu repertório. Não estranho o sabor; pelo contrário, adoro. Sei reconhecê-lo na primeira garfada. Outro dia fui comer empanadas com duas amigas. Comentávamos sobre como a de carne era deliciosamente bem temperada. Eu disse: “Tem cominho.” Para mim, estava clara a presença do tempero. Elas não reconheceram. Provavelmente porque o cominho não fez parte do leque de sabores delas. Acho esse tipo de percepção incrível e também mágica. É como se você tivesse ferramentas extras para perceber as linhas finas da vida. Aqui tem cominho. Ali tem salsinha, alho-poró, pimenta biquinho, cebolinha. Afinal, o paladar nos ajuda a desenvolver outros sentidos. É delicado. É a diferença entre abraçar alguém de um jeito automático, porque faz parte do código social, ou abraçar demoradamente, percebendo o cheiro, a textura da pele, deixando todas essas informações transbordarem dentro de você – só sei abraçar assim. Isso transforma aquele momento simples em algo eterno que nos faz felizes. A receita a seguir é de um penne à bolonhesa. Mas, nesse molho, coloquei coentro. Faço parte da turma que ama intensamente coentro. Gosto do sabor, do aroma e vou, aos poucos, acostumando meus filhos a essa erva tão especial para mim e que fala tanto sobre quem eu sou.



½ quilo de carne moída (pode ser patinho, coxão mole, fraldinha ou alcatra) •
alho • cebola • sal • pimenta-do-reino • ½ quilo de molho de tomate (caseiro ou
pronto) • azeite extravirgem • cebolinha • coentro • ½ pacote de penne • queijo

ralado 

COMO FAZER

Tempere a carne moída com alho e cebola (tempero pronto, feito em casa, batido no liquidificador), sal e pimenta-do-reino moída na hora. Refogue com um fio de óleo quente (pouquíssimo). Acrescente o molho de tomate caseiro, cebolinha picada e uma colher de chá de coentro, também picado. Tudo fresco. Deixe no fogo baixo, refogando

e perfumando a casa. Verifique o sal, acerte se necessário e, por fim, coloque um fio de azeite extravirgem. Sirva com uma massa (penne, espaguete) e finalize com queijo parmesão ralado na hora. Delicioso mesmo, de verdade. Mas não se esqueça: vale a pena dar uma chance ao coentro, ao cominho, aos temperos desconhecidos. São como portas que abrem novos caminhos através do sabor.

ROCAMBOLE DE CARNE

Desde muito pequena, eu adorava ficar na cozinha. Mas minha mãe, como muitas outras daquele tempo (estou falando da década de 1970), não gostava de criança ali. Não sei em que momento se achou que os pequenos eram um perigo ou que o perigo morava na cozinha. Cansei de ser enxotada durante uma fritura: é perigoso; vá para a sala. Eu era persistente e me colocava num canto longe dos possíveis respingos de óleo. Ficava triste quando ela fechava a porta. A mensagem era clara: não entre. Amava aquele lugar repleto de cheiros e cores. Era um mundo em que me sentia bem. Hoje, não posso ver alguém cozinhando que já me acomodo ao lado e puxo conversa enquanto acompanho o prato ser feito. Uma vez, alguém disse: “Você será uma boa cozinheira porque gosta de observar.” Não sei se sou uma boa cozinheira, mas preparo os pratos com amor. Tenho certeza de que, quando faço um bolo, um assado, mexo nas panelas, levo cada uma das pessoas que passaram pela minha vida junto comigo. Foram tantas as professoras-cozinheiras: minha mãe (sempre!), minha avó, minha tia Lybia, Sônia, Suzana, Lucia, Cleibe... A observação me levou ao aprendizado sutil das coisas. O jeito delicado de sentir o aroma que sai da panela. A dança graciosa da colher que mistura o molho... Coisas assim que não estão nos livros, mas na vida... nas pequenas delicadezas da vida. Uma tarde, enquanto untava uma forma de bolo, Clara me indagou: “Mãe, posso fazer isso?” E eu lhe disse o que ela ouve a todo instante: “Filha, primeiro a gente observa. É assim que se aprende.” Ela não gostou. Ficou brava. Insistiu. A vontade de fazer, de experimentar desmedidamente é grande quando se é criança. E isso é bom. Faz a gente seguir em frente, tentar, cair e tentar de novo. Mas, às vezes, precisamos parar e observar, olhar, perceber. Dias depois desse episódio, Clara estava com o pai na cozinha preparando um doce. Na hora de guardá-lo na geladeira, ela ensinou o jeito correto de armazená-lo. Ele perguntou como ela sabia: “Aprendi observando a mamãe.” Às vezes, sem perceber, a gente está ensinando. Espero que minha filha seja uma boa observadora da vida, perceba as sutilezas do que não é dito e saiba colocar a mão na massa com sabedoria. A seguir, minha sugestão é o rocambole de carne, receita que aprendi na intuição, na observação, depois de ver uma porção de pessoas queridas preparando. Espero que goste.



1 quilo de carne moída (patinho, coxão mole ou fraldinha) • sal • pimenta-do-reino • 1 colher (café) de cominho • ½ cebola muito bem picada • 2 dentes de alho espremidos • orégano fresco • tomilho fresco • 1 ovo • farinha de rosca • bacon fatiado (fatias muito finas) • 250 gramas de queijo muçarela • azeite



COMO FAZER

Coloque a carne em uma tigela e tempere com o sal, a pimenta, o cominho (se você gostar do sabor desse tempero), a cebola, o alho, um pouco de orégano e tomilho fresco. Misture bem. Depois acrescente o ovo e um fio de azeite. Misture mais um pouco. Para dar liga, acrescente a farinha de rosca. Vá adicionando comedido, porque farinha demais vai roubar o sabor da carne. Coloque a carne em uma superfície lisa, abra com a mão, acrescente uma camada de bacon e outra de queijo. Enrole. Leve ao forno preaquecido, em temperatura média (180 graus), em uma assadeira. Demora de 30 a 40 minutos para assar. Bom para comer com batatas, preparadas da maneira que mais lhe agradar.



BATATA AO FORNO

Sabe quando você tem uma daquelas semanas em que nada dá certo? Eu tive uma assim. Foi terrível. Fiz uma lasanha que ficou seca. Um frango que não tinha nada de suculento. E uma mousse que não agradou a ninguém. Sempre fico esperando que, depois da primeira garfada, venha o elogio. Não veio. Comecei a achar que eu havia perdido a mão. Para alguém que gosta muito de cozinhar é difícil lidar com erros consecutivos. Nessa hora percebi que existem dois caminhos: entrar em uma espiral de tristeza e inconformismo ou entender que errar faz parte da vida e perceber o porquê de isso ou aquilo não ter dado certo. Bom, a lasanha ficou seca porque cismeiei em montá-la em uma travessa maior do que a quantidade de ingredientes que eu tinha. Fui teimosa. Insisti, munida de um excesso de autoconfiança. Segui em frente atropelando todos os sinais que o cenário me apresentava. O frango foi outro erro clássico. Percebi que os filés estavam grossos demais. Segui novamente em frente sem fazer os devidos ajustes. Tudo desandou na etapa final do cozimento. De novo, saí atropelando todos os sinais. E a mousse? Neste caso, o doce estava correto, mas o paladar da família é que andava cansado da mesma receita de sempre. Faltou a percepção de que era hora de mudar. Então, para fechar a semana, decidi fazer uma receita que comi diversas vezes na casa dos meus pais: batatas ao forno. Minha mãe é craque nesse prato. Por isso, evito fazê-lo. Sempre acho que não vai ficar tão bom quanto o dela. Mas, em um momento de tantos tropeços, eu precisava de algo que me levasse para o colo da minha mãe, para o meu local de aconchego – porque, às vezes, a gente precisa de acolhimento. É um prato calórico com batatas, creme de leite e gratinado com queijo. Naquele dia, porém, não eram as calorias que estavam em jogo, mas o que aquele prato representava. Bastou um telefonema para que a receita fosse revelada. Ficou uma delícia. Ganhei elogios, mas isso não era o que realmente importava naquele momento. O mais importante era sentir o acolhimento, que eu precisava naquela semana difícil, quando dei a primeira garfada. Que haja sempre, para cada um de nós, refeições assim, que nos levem ao colo materno, repletas de lembranças e afeto. A receita a seguir era guardada a sete chaves pela minha mãe (mesmo!). Foi muita generosidade ela ter dividido algo que é tão precioso para ela.



½ quilo de batata • 1 colher (sopa) de manteiga • 1 colher (sobremesa) de orégano • 1 lata (ou 1 caixinha) de creme de leite • 1 xícara (chá) de leite • 1 colher (sopa) de farinha de trigo • sal • 200 gramas de queijo muçarela



COMO FAZER

Descasque as batatas e corte-as em rodela médias. Cozinhe mas deixe-as levemente duras. Escorra e acomode-as em uma travessa de vidro. Numa panela, derreta a manteiga e acrescente o orégano. Deixe esfriar e coloque o creme de leite, o leite e a farinha de trigo. Mexa até a mistura ficar bem homogênea (fora do fogo). Ajuste o sal. Despeje essa mistura na travessa, por cima das batatas, e finalize com as fatias de muçarela. Coloque no forno médio por cerca de 20 minutos (ou até o queijo ficar dourado e derretido). Fica ótimo como acompanhamento de carnes. Um único problema: é prato para uma só refeição. Nunca sobra nada. Bom demais.

SUFLÊ DE MILHO

O suflê de milho é outro segredo que minha mãe não gosta de dividir. Sempre que perguntava como é feito, ela começava a listar os ingredientes: farinha de trigo, manteiga, ovos. Ok, mas qual a quantidade de cada coisa? E ela respondia: “Depende.” É difícil entender como a quantidade de um ingrediente pode depender. Ela me explicou então que a receita original diz três ovos, mas que, às vezes, ela coloca apenas um. Não me pergunte por quê. A questão é que esta história sempre me aborreceu. Em geral, essas receitas secretas também são aquelas que têm maior relação com a minha infância, são símbolo daquele dia a dia apressado, dos almoços corridos, porque a gente sempre estava atrasada para a escola. Até que, um dia, ela escreveu em um papel, meio amarelado, a tal da receita do suflê de milho e me deu. Acho incrível como algo tão simples pode ter um valor tão grande. Quando ganhei aquele papel, me senti recebendo o segredo de algum mistério da vida. Daí me bateu um tremendo medo: e se eu fizer e não ficar igual ao da minha mãe? Fiz e ficou igualzinho. Muito igualzinho. A cada garfada vinha uma lembrança: boa e ruim. Das brigas com meus irmãos ao silêncio de um dia triste. Das risadas durante uma refeição à felicidade por ter obtido mais uma conquista. Minha mãe não tem ideia, mas no dia em que me deu aquele papelzinho escrito à mão ela me deu um pedacinho dela para sempre. A receita a seguir é do famoso, incrível, delicioso suflê de milho da mamãe. Divido com vocês do jeitinho que ela me escreveu.



1 e ½ copo de leite • 1 colher (sopa) bem cheia de farinha de trigo • 1 pires de
queijo ralado • 1 pires de queijo muçarela cortado em pedaços • 1 colher (sopa)

de manteiga • 1 lata de milho • 3 ovos



COMO FAZER

Coloque o leite e a farinha de trigo em uma panela e leve ao fogo, mexendo sempre, até formar um mingau. Retire e acrescente os queijos, a manteiga e o milho. Mexa bem. Depois que esfriar, coloque as gemas e as claras batidas em neve. Despeje tudo em um pirex ou em uma forma própria para suflê e leve ao forno por cerca de meia hora.

Espero que ele também lhe renda boas lembranças à mesa. Lá em casa já é um clássico.

*Receitas que
nos levam para
as nossas raízes*

Existem caminhos dentro da gente
que só a comida é capaz de percorrer.



“Comida não deveria ser tortura artística. Ela tem que ser estimulante, recompensadora e deliciosa. E deveria revigorar as pessoas. Mas, se você não estiver contente, como será possível conquistar isso? Não se pode criar nada verdadeiramente importante na culinária se não estiver feliz ao preparar.” Quem disse isso foi o chef neozelandês Ben Shewry, do restaurante Attica, em Melbourne, Austrália. A história e a relação de Shewry com a cozinha são retratadas no quinto episódio da primeira temporada da série *Chef's Table*, produzida pela Netflix. Na série, pela qual me apaixonei imensamente, todos os chefs falam basicamente da cozinha como um reflexo da nossa alma e da nossa essência.

Quando meus filhos estavam com dois anos, me mudei para o bairro onde cresci e onde meus pais moram até hoje. Tudo sempre me foi muito familiar ali: as árvores, a calçada, as lojinhas, a padaria, a banca de revistas da esquina. Passei minha infância e adolescência caminhando por essas ruas, percebendo o tempo passar e as casas darem lugar a prédios comerciais.

Recordo-me dos inícios de tarde, quando voltava da escola, caminhando com uma amiga muito querida: às vezes a gente falava, às vezes silenciávamos. Mas a fome era sempre grande. O prato que eu mais adorava ver na mesa, quando chegava em casa, era o bife à parmegiana: suculento, macio, sem ser muito oleoso, e invariavelmente muito saboroso. Ver aquela travessa me dava uma felicidade gostosa. Cresci, segui meu caminho, tomei decisões acertadas e algumas erradas. Eu queria demais cortar meu cordão umbilical com meus pais. Fui morar num bairro distante. Mas, quando meus filhos nasceram, senti falta da minha mãe. Voltei para o bairro onde minha história começou. Às vezes, a gente precisa dar muitas voltas para depois retornar para a sua essência. Hoje, me sinto mais próxima das minhas raízes. E talvez por isso a vontade de cozinhar, uma forma de expressão tão afetuosas, tenha se agigantado dentro de mim.

Dia desses, vi uma frase em um cartão-postal: “*Where do you feel most at home?*” (Onde você se sente mais em casa?). Gostei, me identifiquei e fotografei. Comentando com uma amiga, ela me pediu uma resposta: “Onde?” Disse que o lugar que fazia me sentir mais em casa era o meu bairro. Era ali que estavam minhas referências. Faz sentido para mim, porque o bairro onde cresci e moro ainda hoje é onde me sinto bem.

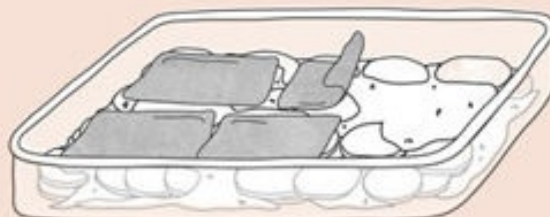
E é nesse ponto que a comida entra. Você pode se sentir em casa no seu bairro, cidade, país ou em um endereço pouco habitual: “Fui a Paris e senti que ali era minha casa.” Tudo bem. Qualquer lugar pode fazer você se sentir em casa, geograficamente falando. Mas o mais incrível da comida é que por meio dela você pode retornar a sua casa, sua essência, sua origem. Basta sentir um aroma familiar, um sabor que lhe acende uma lembrança, e a conexão acontece. O bife à parmegiana da minha mãe sempre irá me levar para a adolescência; a delícia de abacaxi, para a infância; a tapioca e o queijo de coalho, para as minhas férias em Recife. E isso é lindo, incrível, encantador.



batatas
em rodela
e cozidas



mussarela para dourar



bom demais!

Vou além... Olhar para as receitas de nossas avós e bisavós com mais carinho e atenção é uma maneira de manter viva nossa própria história e a da comunidade da qual fazemos parte. Sim, porque comida não é só uma questão de gosto ou apenas uma maneira de nos mantermos saciados. Essa é uma visão simplista demais. O antropólogo americano Sidney Mintz escreveu, em um de seus artigos, que “o comportamento relativo à comida liga-se diretamente ao sentido de nós mesmos e à nossa identidade social, e isso parece valer para todos os seres humanos”. E mais: “Comidas cotidianas, prosaicas, que tendemos a considerar comuns, escondem histórias sociais e econômicas complexas.” contei essa história na reportagem “Comidas guardadas na memória”, publicada na revista *Vida Simples* em dezembro de 2015.

Comida, nesse sentido, é raiz porque nos leva a nós mesmos, à nossa história, àquilo que somos e por onde caminhamos para chegar ao ponto em que estamos agora. Nas páginas seguintes, reuni algumas receitas que representam isso para mim. Aprecie os textos e os pratos com gostinho de quem volta para casa.

TAPIOCA

Sempre adorei café da manhã (minha refeição predileta). Gosto da sensação do dia começando, do pão torrado, do café fresco (café de verdade, feito com pó e não com cápsula), da manteiga, do queijo... Na minha infância, o café da manhã já tinha papel importante. Lembro meu pai levantando e fazendo suco de laranja com mamão. Minha mãe nunca foi fã de acordar cedo. Então, ela deixava a mesa posta, com pratos e xícaras, na noite anterior. Na manhã seguinte, meu pai comprava o pão, acabava de pôr a mesa e chamava a mim e meus irmãos para irmos para a escola. Aquilo era tão habitual, tão dia a dia, que eu não me dava conta do quanto era generoso e cheio de afeto. Café fresco, pão quente, banana com aveia e mel, suco de frutas feito na hora. Só percebi que isso era especial quando cresci, fui ter meu próprio teto e precisei preparar o café da manhã. Não havia mesa pronta e eu não dividia aquele prazer com mais ninguém a não ser comigo mesma. Aprendi a tomar café na caneca, preparar meu pão e sentar no sofá com o jornal do dia. Mas nunca deixei de fazer isso, nem mesmo nos dias mais sombrios, tristes e de coração apertado. O café da manhã não me desperta apenas para o dia que se aproxima, mas para a vida. Me faz lembrar que ela precisa ser apreciada, mesmo quando estamos desmoronando por dentro. Com o tempo, a refeição passou a ser feita a dois. Hoje, é mesa completa, principalmente nos finais de semana, quando todas as cadeiras são ocupadas pelos filhos barulhentos, sonolentos e famintos. A gente conversa, planeja o dia, passa o queijo, a manteiga, o pão fresco e o pão de queijo um para o outro. Reclama da faca com o cabo sujo, da geleia que pintou de vermelho o requeijão, do mau humor do padeiro. Sim, agora entendo que a generosidade que meu pai me mostrou lá atrás está presente até os dias de hoje na minha vida, em cada mesa de café da manhã. E para celebrar esse momento especial, divido aqui uma receita que tem a ver não com a minha origem, mas a dos meus pais: tapioca. Aprendi a comer com manteiga e queijo de coalho. Versão simples, sem coco, leite condensado e outros complementos. Feita para apreciar o sabor da tapioca, mesmo.



1 xícara (chá) de goma de tapioca • água • sal • manteiga (se tiver manteiga de garrafa nordestina, melhor) • queijo de coalho nordestino



COMO FAZER

Molhe a goma da tapioca, deixando-a levemente úmida, sem que fique empapada. Coloque uma pitada de sal e passe a mistura em uma peneira fina. Aqueça uma frigideira em fogo alto e, depois que estiver bem quente, passe para o fogo médio. Use uma versão antiaderente porque a tapioca não leva qualquer tipo de óleo. Espalhe a goma na frigideira, de modo que fique uma camada bem fininha. Deixe-a cozinhar por cerca de um minuto, virando-a em seguida, assim como você faz com a panqueca. Passe então a manteiga e coloque fatias de queijo de coalho. Deixe mais um minuto, dobre-a ao meio, e ela está pronta. Bom para comer no café da manhã, da tarde, da noite. É gostosa a qualquer hora.

CUSCUZ

Sempre adorei ver meu pai de um lado para o outro no sítio. Nesses dias, finais de semana em geral, ele deixava a roupa branca de médico de lado e vestia uma bermuda, uma camisa, um par de chinelos e um boné (tudo bem velho) e ficava indo e voltando, de um lado para o outro. Se você ficasse em um ponto fixo, sentado na varanda da casa, por exemplo, iria se encontrar com ele em diversos momentos: ora com um carrinho de mão cheio de terra, ora com uma mangueira para regar as plantas, ora com uma cesta cheia de frutas recém-colhidas. Não fazia isso porque precisava, mas porque gostava. “Pai, para um pouco”, eu pedia. Mas ele cismava em dizer que tinha muita coisa para fazer e passava horas e horas nesse movimento. Lembro-me dele subindo em uma escada, apoiada na árvore, para podar um galho difícil, recolhendo as folhas secas e mortas, reposicionando um ninho de pássaro abandonado, adubando a terra, fazendo enxerto nas plantas e, principalmente, cortando a grama. Tempos depois, já crescida, fui passar uma temporada por lá com os filhos. E, sem perceber, entrei na rotina dos dias que correm de acordo com o nascer e o pôr do sol, a chuva que chega sem avisar, o passarinho que canta na janela, o vento que sopra devagar, o orvalho que pousa delicadamente nas folhas de manhã bem cedinho. Nesses dias, me peguei gostando de lavar e pendurar roupa – e senti-la ficar com cheirinho de sol –, ir até a horta colher algo, caminhar para um lado, para o outro, me movimentar, enfim. Foi quando percebi o quanto tudo aquilo me acalmava. E essa onda gostosa acontecia porque me mantinha próxima do tempo das coisas daquele lugar. Podia até ser um pouco cansativo para o corpo, mas era incrivelmente poderoso para a alma. Então pude, finalmente, entender meu pai. Cuidar da terra, arar, colher, podar o ajudavam a se aproximar de si mesmo, o que traz calma para dentro da gente. Tem quem busque isso pedalando, correndo, meditando. Meu pai plantava. Hoje, quando olho para ele, vejo raiz, o tempo que corre, o amor que brota aos borbotões. Que ele siga sendo raiz, e eu semente. A receita a seguir é do cuscuz nordestino. Meu pai tem saudades desse prato, que fez parte da infância dele. Quando as lembranças dessa época vêm em ondas, ele pede a minha mãe que prepare cuscuz. Então, a cuscuzeira sai do armário e entra em cena. É meu pai percorrendo os intrincados caminhos que levam para dentro.



½ pacote de farinha de milho flocada • sal • água



COMO FAZER

Em uma tigela, misture a farinha de milho com uma pitada de sal. Umedeça com água filtrada até formar uma farofa úmida. Deixe descansar por cinco minutos e coloque em uma cuscuzeira, uma panela própria para esse prato, na qual a água fica em um compartimento abaixo do cuscuz. O cozimento acontece pelo vapor (a panela deve ficar tampada). O cuscuz está pronto quando adquire uma aparência fofa. Isso leva cerca de dez minutos. Você pode comer com manteiga, regar com leite de vaca (meu pai gosta assim) ou com leite de coco. Gostoso demais!

CARTOLA

Tive vestidos diversos feitos pela minha mãe ao longo da infância. Lembro-me do barulho da máquina em ação, do pé dela fazendo um movimento de vaivém no pedal. E assim a roupa ia surgindo com costuras retas e perfeitas. Ela aprendeu o ofício com minha avó. Eu gostava de ouvir as histórias sobre os vestidos lindos e engomados que ela costurava para si na juventude. Ela adorava comprar uma revista que vinha com um caderno de moldes de roupas encartado. Desvendava com destreza os moldes, linhas complexas que se cruzavam de uma maneira sem sentido para mim. Mas minha mãe sabia exatamente o caminho que deveria seguir, ou melhor, riscar para transformar rotas diversas em roupas. Com o tempo – e com os filhos crescendo –, o ritmo das costuras se reduziu. Quando a gente cresce, fica meio bobo e passa a não gostar mais do que é artesanal, criado com amor, com alma. Prefere o que vem pronto, feito em uma fábrica ou, pior, por gente que está costurando, muitas vezes, com tristeza no coração. Mas, como a vida dá muitas voltas (ainda bem!), comecei a entender a beleza que os pontos delicados da máquina de costura da minha mãe produziam. Não era só linha, tecido e botões. Era o tempo que ela passava naquela cadeira se doando para mim. Na costura da minha mãe tem um pouco dela, um pouco da minha avó e de mim mesma. Uma peça feita por ela passa, então, a ser algo que não se vende, não se troca, mas se guarda com carinho. Acho que cada um tem seu jeito de demonstrar o que sente. Pode ser pela comida ou pela costura. Uma de suas últimas costuras foi um vestido para a neta dançar a quadrilha da festa junina da escola. Três gerações, uma mesma máquina e as mesmas mãos. O vestido ficou lindo, perfeito, único. Minha mãe é dessas pessoas que valorizam os detalhes, o acabamento minucioso, a precisão dos pontos. Ela comprou o tecido com flores miúdas, em rosa e roxo, as preferidas da neta. Escolheu babados delicados e as linhas que melhor combinassem com a peça. Mediu, cortou, costurou. No quartinho onde a máquina reside, ouvi de novo o vaivém dos pedais. Mas minha mãe não ficou sozinha, estava com a neta, que voltava dessas tardes toda feliz: “Mãe, aprendi a costurar com a vovó, sabia?” Caminho que segue, na costura que resiste. O que une esse tecido, chamado relações, não é composto só de linhas, mas de amor. Em homenagem a minha mãe, vou compartilhar uma receita que ela adora e que lhe traz ótimas recordações da sua terra natal, Recife.



1 banana-nanica madura • manteiga • queijo muçarela • açúcar • canela



COMO FAZER

Descasque a banana e coloque para fritar em uma frigideira quente com um pouco de manteiga. Depois de frita, acomode-a em um prato. Frite uma fatia de muçarela e ponha em cima da banana. Polvilhe açúcar e canela por cima. A mistura de sabores é deliciosa.

BOBÓ DE CAMARÃO

“O que vou cozinhar?” Ouvi, muitas vezes, minha mãe se fazer essa pergunta. Às vezes, ela sofria dessa dúvida existencial em relação ao cardápio. Mas havia, segundo ela, motivo para isso: estava cansada das comidas de sempre. Eu me perguntava como isso era possível. Sempre achei a comida dela deliciosa. Sim, é verdade que o cardápio, de vez em quando, se repetia à exaustão. Bastava dizer que o pudim de leite era delicioso para vê-lo reinando, por semanas, como sobremesa da casa. Dia desses, me fiz a pergunta que tanto ouvi: “O que vou cozinhar?” Gosto de pratos e temperos dentro da minha zona de conforto – e de sabedoria. Mas por que isso? Provavelmente porque, assim como na vida, sair desse dia a dia exija um pouco de boa vontade. No caso do cozinhar, isso pede uma boa dose de esforço em se lançar no mundo de temperos e carnes variadas. Isso me faz lembrar do filme *Julie & Julia*, inspirado no livro de mesmo nome, escrito por Julie Powell. A história, real, gira em torno de Julie, uma mulher às vésperas de completar 30 anos, insatisfeita e entediada com suas escolhas profissionais. Julie decide mergulhar no livro de culinária de Julia Child, uma americana que morou por anos na França, amava comer, cozinhar, decifrar sabores e escreveu o livro *A arte culinária de Julia Child*. Nele explica como fazer uma série de pratos ditos *gourmet*. Pois bem, Julie Powell se propôs a fazer todas as receitas do livro em um ano e criou um *blog* para registrar tudinho. Os desafios foram muitos porque, durante esse tempo, ela teve de lidar com uma porção de “modos de fazer” muito, mas muito fora de sua zona de conforto – entre eles, até mesmo trincar um frango. Mas, de certa forma, esse desafio se tornou algo essencial para tirá-la do marasmo no qual sua vida se encontrava. Foi transformador. Para mim, esses pequenos desafios culinários que nos tiram da insipidez diária ou do cardápio cansado podem se mostrar como novos caminhos. A receita, a seguir, é do bobó de camarão que minha mãe fazia só em dias especiais e que tiravam não apenas ela, mas todos nós, da zona de conforto relacionada ao modo de fazer as coisas e ao paladar. Esse bobó, aliás, é uma livre adaptação da versão baiana. Segundo minha mãe, é um bobó pernambucano em homenagem a sua terra de origem.



1 quilo de camarão fresco • sal • 3 dentes de alho • pimenta-do-reino • limão • 1 quilo de mandioca • 3 cebolas • 400ml de leite de coco (duas garrafinhas) • óleo •

5 tomates sem pele • meio maço de cheiro-verde



COMO FAZER

Limpe o camarão e tempere com sal, um dente de alho picado, pimenta-do-reino e limão. Reserve. Descasque a mandioca, pique em pedaços pequenos e leve ao fogo para cozinhar junto com uma cebola cortada em rodela. Retire do fogo quando estiver bem macia. Acrescente na panela 200ml de leite de coco. Bata tudo isso no liquidificador, coloque a mistura em uma tigela e reserve. Em outra panela, aqueça cinco colheres de sopa de óleo e refogue duas cebolas raladas e dois dentes de alho socado. Deixe dourar e acrescente os camarões para fritá-los. Adicione os tomates sem pele e semente, picados, e o cheiro-verde, também picado. Cozinhe por alguns minutos. Despeje, então, a mistura da mandioca e o restante do leite de coco. Ajuste o sal e, se quiser, acrescente uma colher de sopa de azeite de dendê. Deixe cozinhar até levantar fervura e desligue. Está pronto. Sirva com arroz. Um detalhe importante: prepare-se para os elogios. Fica incrível.

DOCE DE ABÓBORA

O simples pode ser bem gostoso quando feito com o coração. Acredito muito nisso. Dia desses, meus pais apareceram com uma abóbora linda, colhida por eles, e me deram um pedaço generoso. Decidi transformá-la em doce. Mas gosto mesmo daqueles doces em pedaços que formam uma camada muito fina e, quando você morde, sente um creme pastoso no interior do cubo açucarado. Quando eu era criança, às vezes, meus pais iam à casa de uma doceira. Era uma senhora muito idosa que tinha um quintal enorme com caldeirões de cobre ou de ferro, tudo fumegante. O doce era feito nessas panelas enormes, no fogão a lenha. As colheres usadas para mexer os doces também eram gigantes – para mim, pelo menos, eram muito grandes, mas é preciso levar em conta que eu era uma criança e tudo, aos meus olhos, parecia enorme. Daquele quintal saíam doce de goiaba, abóbora, abóbora com coco, leite, leite com ameixa, mamão. Os vidros recheados de iguarias variadas eram vendidos dentro da casa, de pé-direito alto e janelas abertas para a rua. Casa antiga, comprida, de chão de madeira, fresca como tinha de ser. Aquelas prateleiras lotadas de delícias me deixavam tonta. Eu queria uma de cada sabor. Naquele tempo, essas doceiras já eram vistas como pessoas únicas. Seus filhos não estavam interessados naquele saber tão antigo, tão manual, tão fundo de quintal. Melhor ser vendedor em loja do que fazer doce. Quando ganhei aquela abóbora do meu pai, lembrei-me dessa senhora doceira, de quem, infelizmente, não me recordo o nome. Adoraria bater papo com ela agora e lhe perguntar mais sobre os doces e sobre a vida. Entre o açúcar, o ponto do doce e a escolha da fruta há mais conhecimento sobre o tempo e a vida do que somos capazes de supor. Fiz meu doce de abóbora do jeito que minha mãe sugeriu. Divido a receita aqui com vocês.



abóbora • açúcar • cravo e canela (opcional)



COMO FAZER

Corte a abóbora em pedaços graúdos e deixe uma noite inteira cobertos com açúcar (cristal, refinado, orgânico? É você quem decide). No dia seguinte, acrescente um

pouquinho de água e cozinhe em fogo bem baixo. Não mexa. É preciso paciência para chegar ao ponto certo, mas fica uma delícia e costuma acabar num piscar de olhos. Vale servir com uma fatia de queijo branco fresco. Aliás, dá para fazer o queijo em casa também. Mas isso é outra história.

BISCOITO DE QUEIJO

Minha tia, com frequência, tinha no armário da cozinha um pote de vidro cheio de biscoitos de queijo que ela chamava de salgadinho de queijo. Uma gostosura engordurada, mas tão deliciosa que era difícil resistir. O mais incrível desse biscoito salgado era que ele nunca, absolutamente nunca, ficava igual. A receita era sempre a mesma. Então por que seria tão difícil fazê-lo à imagem e semelhança do anterior? Demorei um bom tempo para conceber essa resposta. A receita poderia ter suas nuances, seus *dégradés*, o que tem a ver com os ingredientes. O sabor do queijo, sua intensidade, às vezes muda de acordo com a marca. Até os queijos do mesmo fabricante passam por pequenas variações com o decorrer do tempo, porque as vacas, afinal, não são sempre iguais – nem as pessoas que os produzem. O mesmo vale para a margarina, essa inimiga da boa culinária (prefiro a manteiga sempre, mas minha tia fazia com margarina e respeito a receita dela). Obviamente, a mesma lógica pode ser usada em relação à farinha: a marca, a época do ano, a safra do trigo. E por aí vai. Mas acho que o componente mais determinante nisso tudo é a pessoa que cozinha. Tem dias que a distração bate forte e daí a comida fica tempo demais no fogo ou no forno. Queima um pouquinho e amarga o biscoito – às vezes, a vida. Ou a ansiedade resolve dar as caras e daí não esperamos o tempo para assar a contento. Fica meio cru. Acredito, ainda, que sentimentos como tristeza, alegria, amor podem ser intensamente passados para a comida. Isso me faz lembrar o filme mexicano *Como água para chocolate*. Transbordei quando percebi a beleza, o encantamento e a intensidade dos pratos que saíam daquela cozinha. Tita, a protagonista desse drama, tem uma relação mágica com o cozinhar, que, aos meus olhos, tem mais a ver com a riqueza da nossa essência. Não somos, afinal, a mesma pessoa todos os dias. Uma comida, sinto muito, não pode ser a mesma sempre. Para alguns, isso pode ser um pesadelo. Mas reproduzir tudo, com exatidão, é coisa para as máquinas. Não quero ser máquina e, por isso, consigo ver graça em comer biscoitos de queijo variados, feitos a partir da mesma receita mas por mãos diferentes, que estão vivendo de maneira diversa todos os dias (ou, pelo menos, deveriam estar). Uma simples bolinha de queijo, veja só, pode nos levar para o mais íntimo de nós. Que maravilha é cozinhar!



200 gramas de margarina • 50 gramas de queijo parmesão ralado • farinha de trigo



COMO FAZER

Coloque a margarina e o queijo em uma tigela. Misture. Vá acrescentando a farinha de trigo, amassando sempre. O ponto correto é quando a massa não gruda mais nas mãos. Faça bolinhas (como as de brigadeiro), coloque na assadeira e leve ao forno preaquecido. Quando ficarem corados ou dourados, é porque estão prontos. Um segredo: é quase impossível comer um só.

VATAPÁ

“Pessoas que amam comer são sempre as melhores pessoas.” Estou diante dessa frase, atribuída à norte-americana Julia Child, escritora e cozinheira de mão-cheia, que está onipresente neste capítulo. Parece presunção dizer isso, eu sei. Por que as melhores pessoas? Mas a questão é que adoro ter ao meu lado gente que ama comer. Isso vale para amigos antigos, os recém-conquistados, companheiros, irmãos e por aí vai. Comer por comer, para mim, não tem graça. Quer me ver ficar com crise de ansiedade? Me coloque diante de vários pratos muito bem-feitos, igualmente saborosos e intensos. Escolhas difíceis. Deixar de comer um para investir em outro pode ser frustrante. É como estar diante de uma bifurcação e precisar decidir: sigo por aqui ou por ali? E vamos admitir, provar só um pouquinho não dá. A vida e a comida pedem intensidade a cada momento. O bacana de poder provar verdadeiramente uma comida é perceber a maneira como o sabor vai se espalhando pela boca e as emoções que vão nascendo dentro de você a partir disso. Lembro uma viagem que fiz para Salvador. Uma amiga me levou para comer em um restaurante que ficava no fundo de uma casa muito simples, que dava para uma pequena baía com barcos ancorados. O lugar era rústico, tinha poucas mesas e era preciso combinar com o dono antes de aparecer. Comi vatapá. E cada garfada me provocava de maneira tão forte e intensa que meus olhos se enchiam de lágrimas (juro que não era por conta da pimenta, porque o ardor era quase imperceptível). Existem caminhos dentro da gente que só a comida é capaz de percorrer. Acredito que eles são tão estreitos que nossa mente costuma evitá-los. Mas a comida, essa danada, com seus aromas e sabores se transforma em mensageira a nos lembrar que estamos literalmente vivos. Então, parafraseando Julia Child, pessoas que amam comer – aproveitando cada garfada como se fosse seu último suspiro – são sempre as melhores pessoas porque sabem caminhar com a intensidade que a vida pede. Provar ou não é sempre uma opção, tem a ver com o livre-arbítrio. Já que vatapá não é exatamente minha especialidade, recorri novamente a minha mãe, que tem uma receita muito dela (talvez não seja a original baiana), mas que é boa demais – e por isso tem seu valor.



1 e ½ quilo de camarão • limão • azeite de oliva • 2 cebolas grandes • 3 tomates •

1 pimentão • meio maço de coentro • 1 xícara (chá) de azeitona verdes • 400ml de leite de coco • 4 xícaras (chá) de leite integral • 1 xícara (chá) de castanha de caju • 1 xícara (chá) de amendoim • 1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo • 3

colheres (sopa) de azeite de dendê  

COMO FAZER

Descasque, limpe e lave bem o camarão, passando limão em seguida. Reserve. Em uma panela coloque um fio de azeite de oliva, o bastante para refogar duas cebolas bem picadinhas, depois frite os camarões aí. Acrescente os tomates, o pimentão, o coentro e as azeitonas, tudo picado. Deixe cozinhar por alguns minutos, adicione o leite de coco, a mesma quantidade de água e mantenha fervendo. Ajuste o sal. Enquanto isso, bata no liquidificador duas xícaras de chá de leite, as castanhas e o amendoim. Despeje essa mistura no cozimento que está no fogo e deixe cozinhar. No liquidificador, bata mais duas xícaras de chá de leite com a farinha de trigo. Coloque esse preparado na panela onde está o cozimento. Essa última mistura vai ajudar a engrossar o caldo. Acrescente, agora, o azeite de dendê e, se necessário, ajuste o sal. É um prato forte e inesquecível para os sentidos.

Copyright © 2017 by Ana Holanda

BICICLETA AMARELA

O selo de bem-estar da Editora Rocco Ltda.

Direitos desta edição reservados à EDITORA ROCCO LTDA.

Av. Presidente Wilson, 231 – 8º andar 20030-021 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 3525-2000 – Fax: (21) 3525-2001

rocco@rocco.com.br

www.rocco.com.br

Preparação de originais SÔNIA PEÇANHA

Coordenação editorial

BRUNO FIUZA

Coordenação Digital

MARIANA MELLO E SOUZA

Assistente de Produção Digital

MARIANA CALIL

Revisão de arquivo ePub

BRUNO LORENZATTO

Edição digital: maio, 2017.

H669m

Holanda, Ana

Minha mãe fazia [recurso eletrônico] / Ana Holanda. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Bicicleta Amarela, 2017.
recurso digital ISBN 978-85-68696-51-4 (recurso eletrônico) 1. Culinária - Receitas. 2. Livros eletrônicos.
I. Título.

17-40077

CDD: 641.5

CDU: 641.5

A Autora

ANA HOLANDA é jornalista, formada pela PUC-SP e criadora do projeto *Minha mãe fazia* no Facebook. Passou pelas principais redações de revistas do país, e desde 2011 é editora-chefe da revista *Vida Simples*. Assina também a coluna “Comida de Alma”, na revista *Máxima*. É embaixadora da The School Of Life no Brasil. Na filial da escola em São Paulo, dá aulas sobre Como se Encontrar na Escrita. Também viaja pelo país dando cursos, workshops e palestras sobre Escrita Afetiva e sobre as narrativas que nascem na cozinha.

